مؤلفة الكتاب الأكثر رواجاً «تعلم أن تحب ذاتك»

شارون ويغشايدر - كروز

تعلَّم كيف توازن حياتك

6 قوى تعيد إليك طاقتك وعزيمتك

نقلته إلى العربية

هلا الخطيب



تصوير

أحمد ياسين

العبيكان
Obeikan

شارون ويغشايدر - كروز
تعلم كيف توازن حياتك
العبيكان

تعلَّم كيف توازن حياتك

ست قوى تعيد إليك طاقتك وعزيمتك

شارون ويغشايدر - كروز

مؤلفة الكتاب الأكثر رواجاً «تعلّم أن تحب ذاتك»

نقلته إلى العربية

هلا الخطيب

العبيكان
Obeikan

Original Title:

Learning to Balance your Life

By: Sharon Wegscheider-Cruse

Foreword by: Mark Bryan

ISBN 0 - 7573 - 0326 - 9

ISBN 4 - 256 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى **1428هـ - 2007م**

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤/ ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص. ب: 67622 الرياض 11517

ح مكتبة العبيكان، 1428هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ويغشايدر، شارون

تعلم كيف توازن حياتك. / شارون ويغشايدر؛ هلا الخطيب. - الرياض 1428هـ.

272 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 4 - 256 - 54 - 9960

1- النجاح 2- الضغط النفسي أ. الخطيب، هلا (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 158.1 1428 / 2153

ردمك: 4 - 256 - 54 - 9960 رقم الإيداع: 2153 / 1428

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/ ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص. ب: 62807 الرياض 11595

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا الكتاب

إلى أولادي، بات، ساندرا، وديبورا

وإلى أزواجهم، فيل، طوم وآندي

وإلى أحفادي، ماثيو، ميلاني، كريستوفر،

ريان، شايان، سييرا وآندي الصغير

وإلى أختي سو، وتحديداً

إلى رفيق روحي زوجي جو كروز

هذه المجموعة من الأشخاص تجعل عالمي يستمر

كلمة شكر

أنا مدينة للأشخاص التالية أسماؤهم على مساعدتهم لي في إصدار هذا الكتاب. وأن يكون لديك شركاء لا يضيف فقط مساهمات قيِّمة للعمل ولكنه أيضاً يجعل من الكتابة أمراً أكثر إثارة للاهتمام والمتعة.

أوجه شكري الأول إلى ناشري، باتريك كوتر، الذي أصبح شريكاً حقيقياً في تجميع هذا الكتاب. فإن بصيرته ومهارته ظاهرتان من خلال جعل هذا الكتاب مقروءاً. ولقد زادني علماً وتحداني وساعدني حتى أكون على ثقة بأن هذا النص يقول ما أردت أن أقوله. وعندما عقب قائلاً: «جوهر الكتابة هو إعادة الكتابة»، فإن ذلك أمدني بتلك القطعة الإضافية من الحرية حتى أُبدع وأعيد الإبداع فيما أنا أكتب. شكراً، يا بات، أود أن أعمل معك في أي وقت.

أوجه شكري الثاني إلى زوجي جوزيف كروز. فقد استمع لساعات عدة فيما كنت أُعِد لما أريد قوله ـ كان يجري عملية تقطير لبعض الأعمال السابقة ويضيف أفكاراً ومفاهيم جديدة مع رغبته في الإبقاء على أسلوب الكتاب بسيطاً مُباشراً، وفوق كل شيء مفيداً. وهو يظل بالنسبة لي بمثابة لوحة استطلاع للرأي إذ يهبّ مباشرة لتقديم المساعدة عندما أطلبها. لا أستطيع تخيل تأليف كتاب بدون تغذيتك الراجعة يا جو.

أوجه شكري الثالث إلى ريتشارد دورتشاك الأب، الذي نفذ الرسوم التوضيحية للكتاب. ففي غالب الأوقات يوفر الرسم التخطيطي الوضوح اللازم لاستيعاب مفهوم ما. العمل معك يا ريتشارد، في تصوير أجزاء عدة مهمة من الكتاب، جعلني أشعر وكأنني طفلة تحمل بيدها مرة أخرى، علبة جديدة من أقلام التلوين. ولقد كان ذلك مسلياً.

أيضاً أريد أن أشكر كلاً من غاري سايدلر، وبيتر ڤيغسو، وبات هولدسوورث، وأليسون جينز وبينيلوبي لاف، وكذلك رئيس تحرير شركة الاتصالات الصحية المتحدة، والمجموعات التي تولت عمليات الإخراج والتسويق والبيع، على جهودهم في تقديم هذا الكتاب للعالم.

ماذا يقولون عن كتاب

«تعلّم أن توازن حياتك» ...

منذ أن التقيتها للمرة الأولى قبل عشرين سنة مضت؛ كانت حياة شارون وعملها أشبه بشعاع منارة يرشد النفوس التائهة من أمثالي وأمثال الملايين الآخرين غيري. إن كونها راغبة في أن تستمر على ما هي عليه، وأن تستمر في دعوتنا إلى سلوك طريق سبق أن سلكته بنفسها، وبمثل هذا الأسلوب الرشيق، هذه البراعة وعبر هذه المرحلة من الحياة، لا يدهشنا في شيء. حسناً فعلت ثانية، يا شارون.

تيد كلونتز

المسؤول التنفيذي لمؤسسة اونسايت وورك شوبس

ناشفيل، ولاية تينيسي

تقدم شارون ويغشايدر ـ كروز كتاباً مليئاً بحقائق لطالما نالت احتراماً على مدى الزمن، وهي تسردها بلغة العصر الحديث. يمكن لهذا الكتاب الفريد أن يحدث فارقاً كبيراً في حياتك. إنه مليء بنوع من الحكمة الروحية والعملية التي بإمكانها إدخال السكينة إلى عوالمك الداخلية والخارجية. إنه ينير درباً. فلتقم بالخطوات التي تحقق الانسجام ما بين حياتك وروحك، بحيث تتمكن من الحصول على أقصى ما تستطيع من الحياة التي بت تمتلكها.

تيان دايتون

كاتب ومعالج نفسي

دأبت شارون دوماً على اكتشاف الحياة معنىً وهدفاً. إن عملها وملاحظاتها المتعمقة وإرشاداتها باتجاه تحقيق «التوازن» في حياة المرء تستند إلى حبها الكبير للحياة وإلى خبرتها. يسرني أن تكون قد قررت الإسهام بمنهج منظم «للتوازن» في حياة المرء.

بيل اودونل

مؤسس، منتجع ميرافال للحياة المتوازنة

محتويات الكتاب

مقدمـــــة

القلائل من مؤلفي كتب قسم الاعتماد على النفس والموجودة في المكتبة التي تتردد عليها، يستطيعون الادعاء بصدق ـ رغم أن كثيرين منهم يفعلون ذلك كذباً ـ أنهم قد أطلقوا حركة اجتماعية حقيقية ـ والأكثر ندرة أن نجد شخصاً ساعدت تعاليمه فعلاً (لم تزعم فقط أنها ساعدت) الملايين من الناس، عبر مدهم بالتشجيع، والرؤية الثاقبة، والتوجيه المنطقي لحياتهم. إن شارون ويغشايدر ـ كروز هي إحدى هؤلاء الأثيرين القلائل .

لقد غيّر أول كتاب من تأليف شارون «فرصة ثانية: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول»، غيّر لغة الشفاء من الإدمان بحيث أصبحت تشمل الأسرة. وأصبح الكتاب يشكل دعامة أساسية لبرامج الاعتماد على النفس والشفاء حول العالم.

فاز الكتاب بجائزة مارتي مان، لإسهامه البارز في مكافحة إدمان الكحول بوصفه مرضاً عائلياً. وساعد في تأسيس زمالة جمعية (أي. سي.أو.أي) (الأبناء البالغون للمدمنين على الكحول). ويستخدم كل من كتابها و ورشات العمل التي نظمتها، على نطاق واسع، في معالجة موضوع سوء تعاطي المادة، وجميعها تشكل جزءاً من الكثير من مناهج الكليات والمدارس الطبية.

في بداية الثمانينيات، وخلال قراءتي لكل ما أمكنني العثور عليه من مؤلفات عن التفاعلات الإنسانية وكيف تحقق العائلات النجاح (أو لا تحققه)، عثرت بطريق الصدفة، على كتاب شارون. كان صديق لي من شيكاغو قد نصحني بقراءته قائلاً: إن أفكار شارون غيرت حياته ـ وهذا ليس ادعاء متواضعاً. وبدافع الفضول، ذهبت واشتريت كتاب «فرصة أخرى» ومضيت في قراءته حتى النهاية.

ذلك الكتاب غيّر طريقة فهمي للعالم: إن التوصيفات التي أطلقتها شارون على العائلة باعتبارها نظاماً من الأدوار المتداخلة ـ البطل، الضحية، جالب الحظ، الطفل التائه ـ صارت مدخلي للعلمانية باتجاه ما سيغدو لاحقاً شغفي العلمي: دراسة نظرية الأنظمة وكيفية تصرف الناس ضمن المجموعات. أنا مازلت ممتناً لذلك الإلهام الأولي.

الناس يلتمسون المشورة من شتى المواقع ـ رجال الدين، المعالجين النفسيين، والجماعات المساندة، وكتب الاعتماد على النفس. ونحن نبحث عن إرشادات لحل جميع أنواع المشكلات ـ حالات الإدمان، الخلافات الزوجية، انتكاسات العمل أو حتى كيفية مساعدة المراهقين على كتابة واجباتهم الدراسية. البشر هم حيوانات فضولية ونحن مبرمجون للسعي وراء المعرفة. وهذه هي الميزة التي تجعلنا بشراً ـ لدينا طموح ودافع لمعرفة الحقيقة. ومما يدعو للأسف أننا عندما نتبع المشورة، أو عندما نقرأ أول كتاب لنا حول الاعتماد على النفس، فإننا عادة ما نركز اهتمامنا على التخلص من الألم الذي نعانيه في هذه اللحظة ونركز على الماضي وعلى الألم، أو على المشكلة ونادراً ما نركز على طاقتنا، وعلى قوانا أو على امتناننا. إن البحث في الماضي عن

مفاتيح لحاضرنا، هو بالطبع جزء من أعمال التحري النفسي المعتاد، وهو ضروري وهام. ولكن ماذا نفعل متى عدنا نعتمد على أنفسنا ثانية؟ كيف نتعلم أن نركز على قوتنا وليس على ماضينا؟ هذا السؤال يطلق الفكرة الجوهرية للعمل الجديد لشارون.

يركز كتاب «تعلّم أن توازن حياتك» على عوامل النجاح البشرية ـ على قوانا الفطرية المتأصلة من أجل أن نتواصل، ونتشارك، ونتعاون، ونتأقلم ـ ويضع خطة لتحقيق النجاح في كل منحى من مناحي حياتنا.

أصبح كتاب شارون السابق حركة ساعدت على الارتقاء برؤيتنا من الفرد إلى النظام بصورة عامة. وتُعرفنا حركتها الجديدة على القوة ـ ما هي وكيف نحصل عليها ـ وتطلب منا الكف عن النظر إلى الحياة من خلال تاريخنا وأن نبدأ بالتطلع إلى المستقبل من خلال قوانا. وهذا يشكل تبدلاً بالغ الأثر في التركيز.

القوة حسب التعريف التقليدي للكلمة هي القدرة على العمل أو التصرف «مقدرة عقلية أو جسدية معينة» أو كما يقال باللغة الدارجة، القدرة على إنجاز الأمور. والكلمة بحد ذاتها قد اكتسبت وقعاً سيئاً مؤخراً حيث يخلط الناس بينها وبين فلسفة الجشع أو يعتبرونها مبرراً للسلوك غير الأخلاقي. وإذا ما كنا صادقين مع أنفسنا، فإن الكثيرين منا ينظرون إلى القوة بمفهوم شراء النفوذ أو السلطة في أعمالنا ـ وسنعمل على زيادتهما إذا ما استطعنا. فهذه حقيقة الطبيعة البشرية. ولكن ما مدى سعادتنا أو شعورنا بالأمان عندما نولي الاهتمام للمال والجاه على كل ما عداهما؟.

إنه لما يدعو للارتياح أن القدرات الوارد وصفها هنا، تدين لتقاليد الحكمة في العالم أكثر مما تدين للمناورة الميكيافيلِّية، وقد أثبتت البحوث الحديثة عن علم القوى المحركة للجماعات صحة هذا الطرح. والحقيقة أن البشر أصبحوا بعيدين بما فيه الكفاية، إن لم يكن أبعد عن التعاون منه عن التنافس (ليس لأن التنافس أمر سيء ـ فهو مظهر مهم من مظاهر الحياة). ولكن الفضيلة مهمة: القدرة الحقيقية والدائمة تنبع من الصراحة والترابط وليس من الخداع أو التنافس الذي لا يرحم.

هذا الكتاب يقدم تفاصيل عن القدرات الحاسمة للتجربة البشرية. وتصفها شارون بالقوة العقلية، القوة العاطفية، القوة الروحية، القوة الجسدية، القوة الاجتماعية وقوة إرادتنا. وينجم عن تحقيق التوازن في مابينها كوننا أقوياء بمقدار ما يفترض أن نكون. يقدم الكتاب تمارين لمساعدتنا على فهم، وقياس وزيادة القدرات الفردية. وهي بمجموعها، تقوي بعضها البعض وتشكل مدخلنا لتحقيق إنجازات، بغض النظر عن تاريخنا، وثقافتنا أو أوضاعنا المالية. تمتع بهذا الدفق الإضافي فلربما ينير العالم حقاً.

مارك بريان

مشارك في وضع أسلوب الفنان

مؤلف، أسلوب الفنان في العمل،

الأب المسرف، الثمل بالمال، والواعي للمال

تمهيـــد

أنا أحب رواية القصص التي تساعد الناس على تغيير حياتهم، وجعل هذا العالم مكاناً أفضل للعيش. فقد دأبت على سرد الروايات منذ عام 1981، عندما أصبح كتابي الأول «فرصة أخرى: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول» من أكثر الكتب رواجاً. ومنذ ذلك الوقت قمت بنشر عدة كتب أخرى، وبإنتاج فيلمين تعليميين ناجحين. إنه لمن دواعي سروري الشديد أن أعلم أن رواياتي. تمت ترجمة العديد منها إلى لغات أخرى ـ قد ساعدت على تغيير حياة الكثيرين حول العالم. لقد تغيرت حياتي ذاتها عندما تقاعدت قبل بضع سنوات من مهنة حافلة بالأنشطة والإنجازات. وسرعان ما تبين لي أن التقاعد يعني بالنسبة لي إعادة تحديد الاتجاه، مما أعانني على الخروج بهذه القصة الجديدة. لقد كان هناك الكثير من المعرفة والتجارب الجديدة في عملية إعادة تحديد الاتجاه تلك. وعلمتني رحلة حول العالم نمطاً من الدروس الجديدة بشأن الأسلوب الذي أريد إتباعه في حياتي. كما قرأت كتاباً رائعاً من تأليف جوليا كاميرون قد أعاد إيقاظ تعطشي للإبداع. فقد طرح كتاب «أسلوب الفنان» أمامي تحدياً للبقاء نشطة ومتعاونة. وكما قال بيرنارد باروخ: «المرء لا يمكنه أن يتقاعد من خبرته ويتوجب عليه أن يستخدمها. فالخبرة تحقق أشياء أكثر، بطاقة ووقت أقل».

لقد ذكرني كتاب كاميرون أيضاً بأنه ليس بإمكاننا أن نعطي دروساً في أمور لم نختبرها. ولذلك انطلقت لأختبر حياتي ثانية عبر التركيز عليها وليس فقط بالانجراف معها. جعلتني كلمات كاميرون أتنبه إلى كل ما أنا عليه. فلطالما كنت أؤمن بالشمولية، ولذلك بدأت بتوسيع المدى الكلي للتجربة وتوسيع إدراكي لكل الاحتمالات المفتوحة أمامي ـ شموليتي ـ ولقد أعجبني ما لقيت في أسفاري.

- عظمة الآثار القديمة في المكسيك وروما، والمشهد الساحر لقوة الطبيعة المتدفقة في قنوات مقذوفات الحمم البركانية في هاواي، والعزلة التامة لجزيرة إيسترن ايلاند.
- الطاقة الكونية التي تشع داخل المعابد المقدسة في الهند، دوامة سيدونا، على الطريق إلى لاكوتا سيوكس عند هضبة التحمل المنحدرة في ولاية داكوتا الجنوبية، وعلى خطا القديس بولس ومريم العذراء في يوفيسيس بتركيا.
- الحكمة والقلق اللذان ينبعثان عندما نجثو عند أقدام المعلمين الروحانيين، ولدى الانصراف للتأمل في المراكز الروحية الموجودة في العالم.
- القوة التي تعكسها ساحة المعركة عند شاطئ النورماندي وماذا كانت تعنيه شجاعة الرجال الذين قاتلوا وماتوا هناك، بالنسبة لسلامة الولايات المتحدة وللسلام في العالم.

أنا أعتز بكل تجربة لأنها تقوي إدراكي بأن الروح موجودة في كل مكان. إلا أن أكثر الأماكن إثارة وراحة تقع داخل ذاتي عندما أصرف الوقت والطاقة للدخول في العمق واكتشاف النعم التي حبيت بها، وهي بدورها قدمت لي مكاناً في العالم مع تعليمات عن كيفية العيش، وصنع القرارات وخدمة الناس في حياتي.

إن التحديات الروحية موجودة وكذلك الإرشادات الروحية. وبارتفاعي إلى مستوى التحدي وقبولي بالتوجيه وتنفيذ الأعمال المناطة بي، أشعر بالارتياح والرضا، الأمر الذي يجلب لي السعادة. هذه العملية متوفرة لنا جميعاً، وبإمكاننا كلنا إيجاد المزيد من الرضا والارتياح والسعادة.

لقد أعطتني المعتقدات والتجارب التي مررت بها سبباً للتركيز على تأليف هذا الكتاب. وأظهرت لي قصة حياتي المتغيرة مدى الحاجة لإيجاد التوازن في الحياة كي نصبح الأشخاص الذين نرغب أن نكونهم، والمتمتعين بالحيوية والترابط مع الروح ,المتواجدين في صميم حياة كاملة.

إن المعلومات التي أقدمها بصدد تحقيق التوازن في حياتك ليست عسيرة على الفهم؛ فالتحدي يتمثل في صنع القرارات ومتابعتها حتى النهاية لكي تجعل حياتك أمراً واقعاً. وإنه لمن الجوهري أن توازن حياتك من أجل أن تشعر بالرضا، وبالارتياح، وبمعنى الحياة. وعندما يحيا الناس في إطار الشراكة أو العائلة ويعيش كل منهم حياة متوازنة،

فإن العلاقات تصبح أكثر قوة وأعمق معنى. جميعنا نستطيع أن نجعل من الركن الذي يخصنا في العالم مكاناً أفضل للعيش. إنني أدعوكم لمتابعة أحدث قصة لي، والتي تدور حول زيادة طاقتكم وإيقاظ روحكم لبناء حياة متوازنة. وكما يقول المثل البوذي:

عندما يكون الطالب مستعداً، سيظهر المعلم.

كيفية استعمال هذا الكتاب: أدوات العمل

كل فصل من فصول الكتاب الستة الخاصة بقواك الذاتية (الفصول من الثاني حتى السابع) سوف يتيح لك تفهماً أعمق لمعنى وأهمية القوة في حياتك، كما سيشجعك على إعادة إيقاظ تلك الإمكانيات الدفينة بهدف تحقيق التغيير وبلوغ الرضا الذاتي. إن تفهماً أفضل لقواك الذاتية الست سيمدك بمعرفة جديدة وعميقة، وبالطاقة والتوجيه في جميع نواحي حياتك، ولكن يترتب عليك أن تقرن هذه المعلومة بالعمل، وبعبارة أخرى عليك أن تتحرك! إن بقاء المعلومة بدون حراك يقود إلى الإحباط والاكتئاب. والفعل المستند إلى المعلومة يؤجج الروح ويشجع التحول.

بهدف مساعدتك على اتخاذ خطوات سليمة، يحتوي كل فصل على ثلاث أدوات للقراءة تحفزك على تفحص حياتك، وتحديد الأجزاء التي تود تغييرها منها وتضع خطة عمل للمضي بهذه التغييرات وضبط إيقاع سيرك فيها.

> **قيمة فكرة ما تكمن في الإفادة منها.**
> ـ توماس ألفا أديسون

ومع بداية كل فصل من فصول القوى ستجد جدولاً مخصصاً للتحقق من التقويم الذاتي يدعى «مؤشرات نفاد القوة». إذ أننا عندما نتجاهل وبشكل متزامن واحدة أو أكثر من قِوانا الذاتية فإننا غالباً ما نعاني من غياب أو انعدام الطاقة والوضوح ـ ومن الكثير من التردد. أنا

أُسمي هذه الحالة «فترة نفاد القوة». إن جدول التقويم الذاتي يعينك على قياس أي «انقطاعات ذاتية للقوة» قد تعاني منها ويشجعك على البدء بإصلاحها.

وفي نهاية كل فصل خاص بالقوة الذاتية ستجد وسيلتين فعّالتين لتقويم وضع حياتك الحاضرة في العمق لإعداد خطط عمل ستقود إلى تغييرها.

أما صفحة التمرينات المعنية «بمولدات الطاقة» فهي الواجب الدراسي المقرر عليك، حيث تطلب منك أن تشارك في نشاطات معينة خاصة بالطاقة منها زيادة قدرتك الكامنة وإثراء حياتك.

وتدعوك صفحات التمارين اللاحقة المعنية «بمولدات الطاقة» لوضع برنامج عمل للوصول إلى تغيير فعال، وإلى الالتزام بخطط العمل لفترة ثمانية أسابيع على الأقل. أنا أقترح أن تخصص مقداراً وافياً من الوقت كل أسبوع (أطلق على الوقت الذي أخصصه لنفسي تعبير المراجعة الأسبوعية) لتقدير مستوى أدائك وإدخال أي تعديلات تحتاجها على برنامج عملك. بإمكانك أن تفعل ذلك وحدك، عبر تحويل صفحات التمارين إلى يوميات متواصلة. ويمكنك أيضاً العمل مع مجموعة من الأصدقاء على أساس أسبوعي، ومشاركتهم في تفاصيل خطة عملك وفي أي تقدم تحرزه، وربما ترغب في بعض الحالات بالعمل مع مدرب أو اختصاصي علاج لمساعدتك من بداية العملية حتى نهايتها.

حالما تختار أسلوباً لإيقاظ روحك عبر تنمية قواك الذاتية الست واظب على هذا الأسلوب لمدة ثمانية أسابيع على الأقل. كن مؤمناً وانتبه لأي تغييرات قد تبدأ بالحدوث. فإن أعجبك ما يجري ثابر على عقد أكثر ما تستطيع من الجلسات الإضافية التي تمتد لثمانية أسابيع حسبما تشاء.

1

قوة التوازن

إن أفضل وأكثر الأشياء أماناً هو أن تحتفظ بتوازن في حياتك وأن تقر بالقوى العظيمة من حولنا وفي داخلنا، إذا كنت تستطيع أن تفعل ذلك وأن تعيش بتلك الطريقة، فأنت حكيم حقاً.

يوريبيدس

من حقي الحصول عليها كلها (وأنت كذلك)

أنا، مثل معظم الناس، أريد الحصول على كل شيء. لِمَ لا؟ فالحياة رحلة رائعة ومشوقة. وأنا إنسانة عادية في سبيلي لأن أحيا حياة غير عادية.

كانت حياتي تنعم بالكثير من العلاقات الرائعة: ففي عداد أصدقائي بعض أصحاب الملايين واثنين من المليارديرات. وأعرف الكثير من الأزواج المتقاعدين الذين يعيشون بميزانية متقشفة وأزواجاً من الشباب الذين يكدحون لتربية أبنائهم. كما تضم دائرتي الداخلية أصدقاء مرحين، وأصدقاء من العزاب، وفنانين مبدعين ورجال أعمال عمالقة. من نِعَم حياتي كذلك وجود مصلحين، ومخترعين، وموسيقيين، ومن كانت جدتي تشير إليهم بالناس «الطيبين» وكانت تعني بذلك الناس «الروحانيين» المفعمين بالقدرة على العناية والاهتمام.

لازلت أحب اعتلاء لعبة الأحصنة المرحة الدوارة في مدينة عالم ديزني وترتيل ترنيمة الفضيلة الإلهية الرائعة في كنيستي، والذهاب إلى المعبد مع الأصدقاء. لقد شهدت ولادة أبنائي وأحفادي. وعرفت فرحة احتضانهم لي بأذرعتهم، وقولهم إنهم يحبونني. إن الحميمية التي أشعر بها مع زوجي فيما نحن نتعانق في الفراش تدفئ قلبي وجسدي وروحي.

أشعر أحياناً بأنني على توافق مع ذلك كله ولكنني، وفي أحيان أخرى، أشعر بالفراغ والارتباك. فعندما تزدحم مفكرتي بالكثير من المواعيد والارتباطات، أبدأ بالإحساس بالارتباك. وعندما يكون من الأسهل قول كلمة «نعم» عوضاً عن جعل أحدهم يصاب بخيبة أمل، أو عندما ألجأ للتأجيل ثم تبدأ كل الأمور بالحدوث دفعة واحدة، أشعر بالتوتر. وبمجرد وفائي بجميع التزاماتي أشعر بالفراغ والوهن. أنا أدرك بما فيه الكفاية، أن عليَّ ألا أدخل في مثل هذا النوع من القيود، لكنني أخطئ من حين لآخر، وأفعلها على أية حال.

إن العلاقات مفيدة في بعض الأحيان لكنها في أحيان أخرى تشعرني بالحزن والألم. وعلاقاتي تفيدني عندما أوليها اهتمامي وأؤدي دوري. وجميع العلاقات تحتاج إلى مشاركة في الوقت والطاقة. أنا مضطرة لتكريس الوقت وإلى أن أكون حاضرة كلياً مع الشخص الذي أقيم معه علاقة، وعندما أكون مشغولة أكثر من اللازم أو شاردة الذهن، فمن الصعب عليّ أن أشعر أنه قريب مني أو من أي شخص آخر.

الكثير من الأمور تحدث طوال الوقت. وهناك فترات يسير فيها كل شيء بشكل جيد في جزء ما من حياتي، وهناك أشياء في أجزاء أخرى منها لا تسير على ما يرام. فهل يتوجب أن يكون الوضع على هذا النحو؟ وهل هنالك من وسيلة للحصول عليها كلها وعلى حياة متوازنة في نفس الوقت؟.

لقد تبين لي أننا إذا ما سعينا وراء ما نرغب فيه بشدة، فإننا نحصل على معظم ما نريد. وأنه عندما نحاول الحصول على كل شيء بدون الحفاظ على التوازن، فإن هناك احتمالاً كبيراً بأن تكون النتائج سلبية. جزء ما من حياتنا ـ أو أجزاء منها ـ ستكون أقل من مرضية وأعتقد أن الاقتباس التالي من أقول بريان دايسون الذي عمل في منصب تنفيذي بشركة كوكا كولا لمدة خمسة وعشرين عاماً، يلخص بشكل موجز مدى حساسية التوازن بالنسبة لحياتنا:

تخيل الحياة مثل لعبة تتلاعب فيها بخمس كرات تقذفها في الهواء وتطلق عليها أسماء ـ عمل، عائلة، صحة، أصدقاء وروح ـ وأنت تبقيها جميعها معلقة في الهواء. ستدرك سريعاً أن العمل هو كرة مطاطية، إذا ما أسقطتها فإنها سترتد ثانية. لكن الكرات الأربع الأخرى ـ العائلة، والصحة، والأصدقاء والروح ـ مصنوعة من الزجاج. إذا ما سقطت أية واحدة منهن فإنها ستصاب بخدوش لا قابل لإصلاحها، وستصبح مشوهة، مشققة، معطوبة أو حتى محطمة. ولن تكون ذاتها أبداً. عليك أن تدرك ذلك وأن تسعى جاهداً من أجل تحقيق التوازن في حياتك.

الحياة خارج التوازن:
الأعراض المتلازمة الكثيرة جداً

إننا نشهد عواقب غياب التوازن في كل ما يحيط بنا. وهذا ما أدعوه «الأعراض المتلازمة الكثيرة جداً».

- فالكثير جداً من المطاعم، والكثير من الطعام الخاطئ، والقليل جداً من التمارين يفضي إلى زيادة كبيرة في الوزن.
- الكثير جداً من الالتزامات والكثير من قول كلمة «نعم» ينتج عنه امتعاض وإجهاد.
- الكثير جداً من العلاقات غير المريحة والسطحية والكثير من الوقت الضائع في علاقات لا معنى لها ينتج عنه وحدة وسأم.
- الكثير جداً من التركيز على الاهتمامات السطحية بدل الاهتمامات الروحية، والاهتمام المتدني بالآخرين والكثير جداً من الأفعال المستندة إلى متطلبات تافهة عوضٌ عن القيم الرحيمة، تؤدي إلى فراغ وقلق.
- الكثير جداً من الكحول، والكثير جداً من النيكوتين والكثير جداً من الدواء (سواء أدوية مرخصة أم لا) يؤدي إلى مشاعر مشلولة وعدم توفر الحس العاطفي وضعف القدرة الجنسية.

- الكثير جداً من العمل وقضاء الكثير جداً من ساعات العمل، والكثير جداً من الارتباط المسبق بالعمل يؤدي إلى نقص الألفة، نقص الوقت المخصص للهو ونقص القدرة الجنسية. هناك في الوقت ذاته فيض غزير من الحلول بالنسبة للحالات التي تكون فيها الأمور كثيرة جداً، ومتعددة جداً، ومتكررة جداً.

> مثلما أن سيارتك تسير بانسيابية أكثر وتتطلب طاقة أقل كي تندفع بسرعة إلى مسافة أبعد عندما تكون الإطارات مصفوفة بالشكل الأمثل، كذلك فإنك تنجز أعمالك بشكل أفضل عندما يكون هناك توازن بين أفكارك، وأحاسيسك، وعواطفك، وأهدافك وقيمك
>
> ـ بريان تريسي

لقد جرى إتخامنا ولسنوات، بكتب تتحدث عن الحمية الغذائية، والغذاء الصحي ووصفات الطعام. غير أننا نظل أمة من الناس من جميع الأعمار في معركة مع مشكلات الوزن والبدانة. إذ لدينا حدائق، وصالات رياضية، وأجهزة متوافرة لممارسة التمارين، ومع ذلك فإننا نمضي معظم أوقاتنا جالسين. ولدينا كنائس، كنس ووسائل لا تحصى كي نتعبد، وسيل متواصل من الكتب والحلقات الدراسية، ومع ذلك فإن الناس يعانون بشدة في بحثهم عن وسيلة للعثور على روحانيتهم للتعبير عنها. لدينا تكنولوجيا مصممة لكي تجعل حياتنا أبسط وأسهل. غير أن أجهزة الكمبيوتر، والبريد الإلكتروني وأجهزة الهاتف الخلوي، تميل إلى إضافة نسبة من التوتر بدلاً من مساعدتنا على إيجاد وسائل للعيش بضغط أقل.

لعلنا لم نعش مطلقاً في زمن يزخر بمثل هذه الخيارات المتعددة، ولكن المفارقة أن الكثيرين يشعرون بأن هناك القليل جداً من الخيارات. وتبدو الأمور بالنسبة لهؤلاء غير صحيحة وغير متوازنة.

استعادة التوازن

التـــمني يتطلب من الطاقــة بمقــدار مــا يتطلبه التخطيط.

- اليانور روزفلت

إن مجرد وفرة الحلول تكون أحياناً وبطريقة ما جزءاً من المشكلة. فهنالك أقسام كاملة في المكتبات تعرض إرشادات وبرامج تقترح ستة من هذه الحلول وسبعة من تلك، وربما أربعة من شيء آخر لضمان نتيجة معينة سواء أكانت نجاحاً مالياً، أم علاقات مجزية، أم صحة جيدة، أم روحانية، أم تعافٍ من إدمان، إلى آخره...

هذه الكتب قد تتضمن أفكاراً مفيدة، لكن حياتنا ليست بتلك البساطة. فقد لا تفيد الخطوات الست التي تقود إلى نجاحنا إذا ما وُجد شخص نحبه مصاب بالاكتئاب. وكذلك سبع خطوات إلى الروحانية ربما لا تفيد إذا كان وزننا زائداً عن المعدل بخمسين باوند. وأربعة خطط لتحقيق السعادة قد لا تكون كافية إذا كانت علاقتنا الغرامية سيئة.

لا تحلم أحلاماً صغيرة لأنها لا تملك القدرة على تحريك قلوب الرجال.

- غوته

هذه الإرشادات والبرامج، غالباً ما تركز على التصرفات والنتائج. وهي تَعِد القارئ بأن يصبح شخصاً كاملاً وذلك باتباعه لخطوات محددة بغرض تحقيق أهداف معينة. وفيما هم غالباً ما يحققون هذه الأهداف إلا أن الناس يشعرون مع ذلك بعدم الرضا، والنقص والقلق لأن هناك دائماً هدفاً آخر يجب تحقيقه في مكان آخر. فالكثير من حلول الاعتماد على النفس

تحاول تغيير ما في داخل الشخص عبر تغيير الخارج الذي يخصه: كالوظيفة، والشريك، والمظهر الخارجي، والحساب المصرفي، والإدراك الروحي. إلى آخره.. وهي لا تركز على مجمل الشخص.

لقد أقنعتني تجربتي الشخصية والمهنية بأن التحول إلى الشمولية ينطلق من الداخل إلى الخارج. ولكي نشعر بالحالة الشمولية، عندما يكون كل مجال من حياتنا متوازناً، فإنه يتوجب أن يكون لدينا مدخل مباشر، إلى ما أسميه القوة الذاتية. ويبدو لي أن فالشمولية، والقوة الذاتية والصحة هي وسيلتنا الطبيعية للوجود. الشمولية هو ما يحدث عندما نتخذ قرارات بأن نحيا بتوازن بدلاً من الحياة خارج التوازن. نحن بداية نقوّم أنفسنا ثم نصلحها وبعدها نلتفت إلى علاقاتنا. ومن ثم ننطلق بأسلوب العيش هذا إلى العالم.

> **الأفكار توجد جنة جديدة، وسماء جديدة ومصدراً جديداً للطاقة تتدفق منه فنون جديدة.**
> - باراكيلسوس

نحن بحاجة لاستخدام قدرتنا الذاتية بكاملها حتى نعيش جميع أجزاء حياتنا في نفس الوقت.إذ لا يجدي نفعاً أن تتوفر لدينا الروحانية فقط في أحد الأيام، وأن نكون عشاقاً في اليوم التالي ونمارس الرياضة في اليوم الثالث. بل نحن نحتاج إلى استخدام كل أجزاء ذاتنا في كل مجالات حياتنا وفي كل الأيام المقدر لنا أن نعيشها.

قد يبدو الأمر مربكاً، لكنه ليس كذلك. فنحن بحاجة فقط إلى أن نكون راغبين في التمعن في نعمة الوقت، والاهتمام بمواردنا وكيفية استهلاك طاقتنا وقوانا. إن الأمر أشبه بالمال فهناك بالضبط الكثير مما نملكه والكثير مما يمكننا تحمل إنفاقه يومياً. فطاقتنا وموارد قوتنا تتطلب تعاملاً حريصاً متساوياً.

> الشفاء لا يعني تحسناً جسدياً، بل إنه يعني إيجاد توازن بين الأبعاد الجسدية، والفكرية والروحية والعاطفية.
>
> ـ إليزابيث كبلر -روس

كل فرد منا تلقى أيضاً مع جسده لدى ولادته مصدراً للطاقة غالباً ما يسمى عزيمتنا أو قدرتنا. ونحن أحيانا نسمع أناساً يقولون «إنها تمتلك بالفعل الكثير من العزيمة» أو «هو شخص قادر جداً». إن ما يقولونه حقيقة هو وجود ميزة لا يمكن تعريفها لدى هؤلاء الأشخاص تفرقهم عن الآخرين. بل إن عزيمة قوة الطاقة تمكنهم من البروز بسهولة ضمن حشد ما.

تلك الطاقة تنبثق من مدى نجاح ذلك الشخص في تنمية القدرة التي جاءت مع جسده أو جسدها. وحين تتوافر تنمية سليمة ومتوازنة للقدرة الذاتية، فإن الطاقة والعزيمة تتحرران ,وحين تكون هناك إعاقة لهذه القدرة تترتب على ذلك عواقب تؤدي إلى تلاشي قدرتنا على الحياة. فهناك نقص في العزيمة.

كتاب «تعلم أن توازن حياتك» يصف القوى الذاتية أو الطاقات التي نمتلكها جميعاً، والمعوقات التي تحول دون تمكن الناس من اختيار قدراتهم، وعواقب هذه المعوقات وكيفية استرداد القدرة الذاتية لزيادة الطاقة وتحفيز العزيمة.

إن قراءة كل ما يتعلق بذلك أمر بسيط ومن السهل أن تفهم ما يجري، وما هو مطلوب، بل وما يمكن للمرء أن يتوقعه. غير أنه من الصعب الالتزام بتغيير حياة المرء والتحرك والبدء بإجراء التغييرات بناء على أسس يومية.

> المقدرة والمثابرة تبدلان جميع الأمور.
> - بنجامين فرانكلين

فيما يقدم كتاب «تعلم أن توازن حياتك»، معلومات وتوجيهات مفيدة، فإن هدفي من تأليفه هو المساعدة على إيقاظ ـ أو إعادة إيقاظ ـ العزيمة أو الطاقة بداخلك، والتي تتيح لك أن تعيش ملء حياتك. اعتبر هذا الكتاب دعوة للقيام برحلة تحول: فكتاب «تعلم أن توازن حياتك» يطرح فهماً جديداً لكل ما تعنيه إمكانياتنا وقدراتنا. ويعطي تفاصيل عن التحول الروحي والعاطفي المطلوب لإدراكها. إنه يتحدث عن موضوع تعهدك بالالتزام، وبالتغيير في يوم حاسم، مرة تلو الأخرى. وأنت بإقدامك على ذلك تستطيع بناء توازن في حياتك. إذ ستكون قادراً على مشاهدة حياتك وهي تبدأ بالتغيير خلال ثمانية أسابيع فقط. قد يكون التغيير مذهلاً أو ضئيلاً ومع ذلك فإنك وفيما تمضي في تحقيق المزيد من التوازن في حياتك فإن المكافآت ستكون من نصيبك لسنوات قادمة.

قِوانا الذاتية الست

> الطاقة الروحية تسري داخلاً وتطلق تأثيرات في العالم الحسي الخارق.
> - وليم جيمس

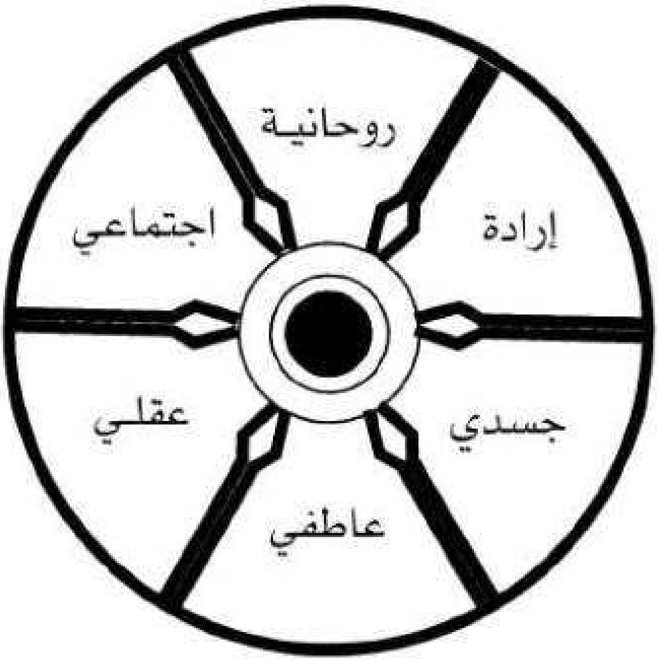
كل فرد منا لديه ست قوى ذاتية يولد بها. وكل فرد منا لديه أربع وعشرون ساعة يومياً لتنمية واستخدام أو تجاهل مصادر قوتنا. هذه القوى تمتلك طاقات تماماً مثل الكهرباء. وكل طاقة لهذه القوى تعمل وتتفاعل مع كل واحدة من القوى الأخرى. هذا التفاعل يدعى «الشمولية». اعتبر الشمولية أشبه بتيار كهربائي يتيح للكهرباء أن تسري في أي مكان بل وبكل مكان ترغبه أنت. كل قوة لها كذلك أهميتها الخاصة بها. وكل منها تستطيع أن توجد في حالة

انسجام مع الأخريات، ولكن ليس على حسابها، وبالأحرى فإن كل قوة تغني القوى الأخرى. وعندما ندخل في الحالة الشمولية وتعمل قوانا على تأدية جميع وظائفها، فإننا نستطيع أن نتقدم لاكتساب الصحة، والسعادة، والأمان، والرضا في علاقاتنا ـ أياً ما نشاء.

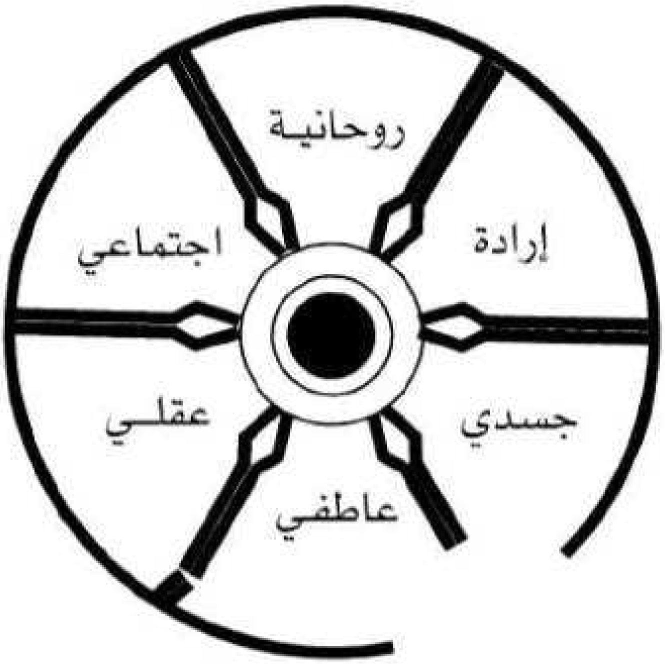
- **قوة الإرادة:** هي المقدرة على انتقاء الخيارات، وتغيير الاتجاهات عند الرغبة وتنفيذ القرارات.
- **القوة الروحية:** هي المقدرة على الإيمان بشيء ما خارج ذاتك، وعلى تحديد قيمك والعيش بما يتفق معها، والإحساس بأنك في حالة تواصل.
- **القوة العاطفية:** هي المقدرة على الإحساس بمشاعرك كلها، والتعبير عنها بشكل ملائم والحيلولة دون تلبد الأحاسيس.
- **القوة الاجتماعية:** هي المقدرة على أن تحب وتكون محبوباً وأن تحظى بعلاقات مريحة مع العائلة والأصدقاء.
- **القوة الجسدية:** هي المقدرة على أن تهتم بجسدك (من خلال التغذية، والراحة، والثياب)، وأن تمارس التمارين الرياضية وتستفيد من جسدك وأن تكون نشطاً حسياً وجنسياً.
- **القوة العقلية:** هي المقدرة على تذكر الماضي والإفادة منه، وأن تكون فعالاً وأن تنجز في الزمن الحاضر، وأن تتخيل، وتحلم وتخطط للمستقبل.

عجلة القوة

تدور العجلات المتوازنة المصنوعة بشكل جيد بفاعلية هائلة وتجعل بالإمكان تطبيق حد أدنى من القوة لتحقيق أقصى حركة تسارع. إن قوانا الذاتية الست تحتوي أيضاً على نوع من العجلات التي تدور بشكل متوافق لتأمين الانسياب غير المنقطع للطاقة التي نحتاجها كي نحيا بكل ما في الكلمة من معنى.



تصور الآن أن أحد أجزاء العجلة مكسور أو مفرغ من الهواء. فإن هذا سيؤثر في العجلة ككل وهي لن تدور بنفس الكفاءة أو الفعالية. تماماً مثل إطار سيارة معطوب. فإذا كان أكثر من جزء من العجلة مكسوراً فإنها بكل بساطة لن تعمل.



إن قوانا الذاتية تعمل مثل تلك العجلة، وإذا ما تم تجاهل إحداها فإنها تتأثر بمجموعها. ونحن بالأساس نسير في ركاب الحياة على عجلة مفرغة الهواء. وبالرغم من أن كل تلك القوى أساسية، فإن قوتنا الروحية تصلنا بقوة أكبر منا وتتيح لنا أعظم قدرة في الحياة. ولذلك فإنها تأتي في المرتبة الأولى بين مثيلاتها.

العاجزون والقادرون

تحتاج أجسادنا إلى الطاقة لتؤدي وظائفها بفعالية في جميع نواحي الحياة، ونحن بين الفينة والأخرى نشعر بحيوية عالية أو متدنية أو بالعدم أو بين بين. ونحتاج إلى إعادة شحن متواصلة ودفق جار من الطاقة لتكون لدينا القدرة على العيش في كل ناحية من الحياة بتمامها، وبشكل متزامن. هناك على أية حال، أناس يقاومون

> القـوة يمكن أن تؤخـذ لكنها لا تعطى. وعملية الاستحواذ هي تمكين بحد ذاته.
>
> - غلوريا شتاينم

مفهوم التطابق مع القوى الذاتية. وهؤلاء يعانون نوعاً من غياب دائم للطاقة عند بعض المستويات. وهم في الحقيقة لا يتواصلون أبداً مع روحهم بحد ذاتها ولذلك يفتقرون للطاقة المطلوبة، وللانخراط في الحياة إلى أقصاها. إن فقدان الطاقة قد يحدث في أي بعد وكل بعد من حياتنا الروحية، والعاطفية، والاجتماعية، والجسدية، والعقلية وفي ممارستنا لإرادتنا. وجميعنا يعرف أشخاصاً يفتقرون للطاقة في واحدة أو أكثر من القوى الذاتية الست:

- جين تعاني من فقدان جدي للإرادة. فهي موهوبة، مرحة، ذكية جذابة، غير أنها لا تستطيع، سواء في عملها أم في علاقتها الأساسية، مجرد قول كلمة «لا». إذ تتحمل أكثر مما يمكن لأي شخص أن يتحمله. جين تنتمي إلى عائلة ثرية وتشعر بالأسى تجاه كل من لا يحظى بالامتيازات التي تمتعت بها. فهي تمضي الكثير من الوقت في أعمال التطوع وغالباً ما ترهق نفسها بمحاولتها تقديم الكثير. أما شقيقتها سيندي فلديها مشكلة مماثلة مع عائلتها، فهي الشخص الموجود دوماً مع والديه لرعايتهما. فقد تخلت حتى عن فرصة للزواج لأنها لم ترغب بالانتقال إلى ولاية أخرى حيث نقل خطيبها. كما أنها لم تستطع أن تقول مجرد كلمة «لا» عندما طلبت منها أمها أن تبقى معها لرعايتها. فالشقيقتان تعانيان من عدم القدرة على قول «لا».

- جانيت تعاني من انقطاع روحي. هي شخص واقعي، عملي. لا يستطيع تقبل أي من المظاهر الروحية للحياة. وتعتقد جانيت بحق أن كل شيء منطقي وعملي، وأن هناك أسباباً لكل شيء. ويصعب عليها أن تتخيل وجود شيء غير ذاتها يكون له تأثير في حياتها. وهي تشعر بالمسؤولية الكاملة عن نفسها وتسيطر كلياً على الوضع.

- كيڤين يعاني من انقطاع عاطفي. وهو يقاوم الأحاسيس التي يثيرها عدم مشاركة مشاعره مع الآخرين. ويعتقد أن أحاسيسه من شأنه الخاص ويقول إنه ليس لديه الكثير من الأحاسيس أصلاً. هو يعالج نفسه بتعاطي النيكوتين والكحول وتدخين رزمة من السجائر يومياً، وغالباً ما يتناول مقداراً وافراً من المشروب. هناك طرق أخرى يمكن للبعض أن يعتمدها كعلاج ذاتي منها إدمان العمل، وتصرفات جنسية غير سوية، والمخدرات، والقمار إلى آخره... وكلما لجأ شخص ما إلى اعتماد المزيد من العلاج الذاتي دفن مشاعره أو مشاعرها الحقيقية مثل كيڤين. إن هذا الإنكار للحياة العاطفية قد يقود إلى الاكتئاب.

- باربرة لديها انقطاع اجتماعي. هي لا تزال متألمة من أمور حدثت لها خلال فترة نشوئها داخل عائلتها، وقد حملت معها العذاب والهجران اللذين اختبرتهما في السابق مع عائلتها إلى حياتها الزوجية. وعندما انتهى ذلك الزواج أحست وكأن جميع علاقاتها ستكون مؤلمة، وعليه فإنها الآن تنفر من كل الارتباطات الحميمة. تشعر باربرة بمقدار كبير من الفراغ والوحدة. وهي تُبقي علاقاتها مع زملائها في العمل ومع الأصدقاء سطحية، لخشيتها من أن يهجروها أويتخلوا عنها.

- طوم يعاني من انقطاع عقلي وجسدي. ورغم كونه رجلاً ذكياً وخبيراً في أجهزة الكمبيوتر، إلا أنه منهمك في عمله إلى حد يجعل أجزاءً أخرى من حياته تعاني. فهو بإمكانه الجلوس لساعات مركزاً انتباهه على شاشة الكمبيوتر، كما أنه يعشق جميع الاحتمالات التي يقدمها له الحاسوب. فهو يميل إلى تجاهل صحته الجسدية، وجسمه بدين وقليل الحركة، لقد أبلغه طبيبه أنه بحاجة إلى ممارسة تمارين رياضية وأن يخسر بعضاً من وزنه، لكن طوم لا يتحين الوقت لاتباع أوامر الطبيب، وقد شعر منذ أن ازداد وزنه بأنه أقل جاذبية وأقل ميلاً للجنس.

هؤلاء الأشخاص الذين تعوزهم القوة يصنفون ضمن مجموعتين ـ المقاومين والمتهربين وكلاهما يفتقر إلى الطاقة لتغيير حياته. إن المقاومة والتهرب يحدثان لمعظم الناس إلى درجة معينة بعض الوقت. وهما طبيعة بشرية تصبح مشكلة عندما تتحول إلى أسلوب حياة يمنعنا من استخدام قوانا للتأثير في ظروف الحياة.

هناك أيضاً أناس يفهمون ويتقبلون، على حد سواء، إمكانية ومخاطر الانفتاح على الطاقة بداخلهم وعلى الناس والأماكن من حولهم. أنا أطلق على هؤلاء الأشخاص اسم «الحاضنون» لأنهم يحضنون الإمكانيات القصوى للحياة. فالحاضنون يواجهون إغراء المقاومة والتهرب بين حين وآخر. لكنهم يختارون القفز في خضم الحياة ومواجهة ما يتوجب مواجهته واتخاذ قرارات تعطيهم أكبر قدر من المرونة والقوة والربح الشخصي. فهم يصنعون حظهم الخاص.

فلنلقِ نظرة أقرب على كل مجموعة.

المقاومون

إن الاعتناء بالنفس والتفكير في الاحتمالات والتغيير، يبدوان في نظر هذه المجموعة إمكانية مثيرة للذعر. هؤلاء الأشخاص ضد التغيير ويتجنبون أية قابلية للوقوع تحت التأثيرات مهما كلف الأمر. هم يحجبون خوفهم بإطلاق تعبير «ضجر» عليه. إن احتمال إحداث تغيير جذري لا يمكن أن يتم بالنسبة لهم، فهم ينظرون إليه على أنه خارج عن الموضوع أو مفرط في البساطة إلى حد التشويه. هؤلاء الأشخاص يقاومون حرفياً تدفق الطاقة من أجل التغيير، ويظلون معزولين عن الحياة ويفوتهم منها الكثير جداً كونهم يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء حالياً، أقله في العالم المحدود الذي بنوه لأنفسهم. وقد حدد هؤلاء مسبقاً معنىً للنجاح، والروحانية، والقيم، واللهو. وفقاً لتفكيرهم. وهم يتوقفون عن البحث والتعلم واكتشاف العالم.إن الإنكار هو جزء من هذه العملية. فالمقاومون غالباً ما لا يدركون مقاومتهم. ويشعرون أنهم يعرفون كل ما يحتاجون أن يعرفوه. هذه الغطرسة تؤدي إلى اضطراب في الروح التي هي بحاجة إلى تهدئة. وهناك عدة وسائل لتخفيف الغليان الداخلي: كالانشغال الدائم، والمشاريع، والجنس، والمال، والكحول، والمخدرات، والتسوق، إلى آخره...

المتهربون

المتهربون لديهم الكثير من الخطط والأفكار، إلا أنهم يقرأون جريدة الصباح ببطء ثم إنهم يحتاجون للإجابة عن بريدهم الإلكتروني والرسائل الهاتفية المسجلة. فهم يفسحون في المجال لأي إلهاء خارجي أن يحول دون تركيزهم على حياتهم. ويستمرون في إيقاف دفق الطاقة بداخلهم، وعليه فإنهم لا يقدمون على أية خطوة مساندة، وهذه طريقة مضمونة لنيل قليل من التوازن أو عدم التوازن.

هؤلاء الناس نادراً ما يملكون الوقت الكافي لأي أمر يريدون إنجازه فعلياً. هم في الحقيقة لا يبدأون أبداً. بل إن الكمال يشكل جزءاً كبيراً من تركيبة المتهرب. ومالم تبدأ فإنه ليس باستطاعتك أن تفشل.

وسواء أكان الناس من فئة المتهربين أم من فئة المقاومين فالنتيجة واحدة. وهم يستمرون بالإحساس بالقلق والعجز والفراغ، ولا يعرفون سبباً لذلك.

الحاضنون

الحاضنون هم أشخاص مفعمون بالقوة أو أناس يملكون المقدرة على أن يصبحوا أقوياء. هم يرغبون بإخلاص في تنمية ذاتهم وفي الاتصال بالآخرين كي يعثروا على هدف، ورضا وسعادة في الحياة. وهم ليسو واثقين إلى أين ستقودهم طرقاتهم، لكنهم راغبون في:

- أن يتعلموا أو أن يحاولوا تجربة سلوكيات جديدة أو اختبار مدى أكبر من الأحاسيس.
- أن يعيدوا تفحص حياتهم، وأن يتخلوا عن الأشخاص، والتصرفات، والعادات والمواقف التي لا تبعث على الارتياح وأن يعيدوا تشكيل ذاتهم بالالتفات إلى اهتمامات وهوايات جديدة.
- أن يتركوا بعض الأمور للكون، وأن يشعروا بالثقة عندما يتخذون القرارات والخيارات.
- أن يبحثوا عن العزيمة في حياتهم ويفتشوا عن حقيقة ذاتهم.

التيقظ لغنى الحياة

يحدث التحول الروحي وتوليد الطاقة عندما تلتقي المعرفة بالتجربة معاً ومثلما يحدث عندما تتولد الكهرباء نتيجة تفاعل الشحنات السالبة مع الشحنات الموجبة.

في العالم الآخر سيدعى كل واحد منا لتقديم كشف حساب بكل الأشياء الجيدة التي وضعها الله على الأرض ورفضنا أن نستمتع بها.
- التلمود

حينما نكون قد تعلمنا بما فيه الكفاية وتألمنا بما فيه الكفاية لندرك أنه ليس بإمكاننا العودة إلى الأسلوب الذي كانت عليه حياتنا، غير أننا لا نعرف بعد كيف نتقدم، عندئذ نستطيع أن نختار أن نتوقف. وبذلك نعثر على حكمتنا الداخلية ونصغي إلى قوتنا الروحية. وحينها يمكننا أن نصنع الخيارات والتغييرات التي ستبدل حياتنا. هذه العملية تدعى تحولاً.

إن التوقف، بغض النظر عما نفعله، لا يعني الجمود والسلبية. وإنما هو يعني التخلي عن التحكم، واستخدام مصادرنا ومواردنا الداخلية لنقرر كيف نريد أن نحيا. والخطوة الأولى باتجاه ذلك تتمثل في مواجهة حالة التهرب، والمقاومة، والإنكار والاضمحلال. ثم نطلب المساعدة حتى نقر برغباتنا الجامحة والسلوكيات المحبطة للنفس ونواجهها. إن الحصول على مزيد من المعلومات لن يحل الأمر. فتملك معلومات إضافية بدون فعل وإحداث تغييرات، يقود إلى الإحباط والاكتئاب. الفصل الخاص بقوة الإرادة، يعرض مقترحات لإجراء خيارات واتخاذ خطوات وابتداء التغيير.

أما الخطوة التحويلية الثانية فتكمن في التيقظ عاطفياً. إذ علينا أن ندع أحاسيسنا لتظهر على السطح وأن نكتشف جميع الوسائل التي قد نهرب بها من هذه الأحاسيس. نحن نتحدث عن أحاسيسنا ونستخدمها كي نفهم الآخرين ونفهم أنفسنا. الفصل الخاص بالقوة العاطفية يقدم إرشادات حول كيفية القيام بذلك.

الخطوة الثالثة هي أن تتقبل وأن تغفر. فنحن نتقبل الحقيقة والواقع. ونرى أنفسنا في صلتنا مع الآخرين. كما أننا واعون لكل فرد ولكل شيء من حولنا ونتحمل المسؤولية عن أنفسنا ونغفر عندما تستدعي الضرورة ذلك. الفصل الخاص بالقوة الاجتماعية يساعدنا على التمعن في العلاقات التي نحتاج فيها إلى ممارسة القبول والغفران.

بعد ذلك نخطو باتجاه التنوير. وهذا يعني التعرف على قوة خارج ذاتنا مثل الحقيقة والمعرفة عندما تعمل العزيمة في سريرتنا. نحن عادة ما ندرك وجود العزيمة فقط بعد معرفة واقع الأمر. إنها تترك فينا الإحساس بالدفء، وبالحب، وبالأمل، وبالتفاهم والإحساس بأننا بخير. أما غياب العزيمة فيترك فينا إحساساً بالوحدة، وبالخذلان، وبخيبة الأمل، وبالانعزال والأسى.

الخطوة الأخيرة باتجاه التحول هي أن نعرف ونختبر الحميمية والترابط في علاقاتنا. فنحن ندرك في الصميم أننا نعني شيئاً لشخص ما أو لأشخاص عديدين، مثل زوج، أو ولد، أو قريب، أو أخ أو أخت أو نسيب، عائلة، أصدقاء أو جالية. إن الألفة التي نتوق إليها جميعنا في الحياة تأتي إلينا عندما نعرف كيف نكون «شخصاً يمتلك العزيمة».

فعندما نمر بتحول روحي، فإننا نختبر العالم بطريقة مغايرة. ونرى الحقيقة كما هي عليه، وندرك أن الأمر يعود إلينا كي نتغير وندنو أكثر من قوة أعلى تغذي طاقتنا وتعدل وتضبط إيقاع حياتنا، بحيث نبقى مترابطين بوصفنا أشخاصاً روحيين.

أصحاب العزيمة

إن تصبح شخصاً ذا عزم لا يتناسب مع ذوي القلوب الضعيفة أو تلك التي تعوزها الحماسة. فذلك الأمر ليس بالتحول السهل. بل إنه يناسب أولئك الراغبين في تقديم ما يتوجب عليهم من أجل استرجاع روحهم وذاتهم. كيف تميز الأشخاص ذوي العزم ؟.

1ـ الأشخاص ذوو العزم يقاومون الخضوع. هم يدركون أنهم موهوبون. ربما في الكتابة، أو التنظيم، أو الخطابة، أو الرياضة، أو الموسيقى، أو الطب، أو التدبير المنزلي، أو الفن، أو مجال الأعمال، إلى آخره.. فهناك مواهب متعددة لهم. وهؤلاء الأشخاص على استعداد لاستخدام وتطوير مواهبهم مهما يكن الأمر.

2 ـ الأشخاص ذوو العزم يعرفون كيف يقولون «لا» مثلما يعرفون كيف يقولون «نعم». هم لا يضيعون الوقت في أمور غير جوهرية. ويصغون إلى ذاتهم الداخلية ويتبعون حدسهم الخاص. هم ينصرفون إلى التركيز ولا وقت لديهم للتلكؤ.

3 ـ الأشخاص ذوو العزم يتخلون عن حاجتهم لفهم الناس والأحداث والتحكم بها.

سيرسل الله ملائكته لكي تعتني بك جيداً. ومع ذلك فإن أولئك الذين لديهم حياة داخلية متعمقة وحقيقية هم القادرون على التعامل مع التفاصيل المزعجة لحياتنا الخارجية.

ـ ايفلين اندرهيل

4 ـ الأشخاص ذوو العزم يعلمون أنهم بحاجة لحماية أنفسهم من الطفرة في المعلومات والتجارب المثيرة. هم يدركون مخاطر الغوص في المعلومات لكن الحكمة تنقصهم. أعطاني أحدهم ذات مرة لافتة تقول «إنه لأمر جيد أن تكون باحثاً وعالماً، ولكن عاجلاً أم آجلاً سيحين الوقت كي تأخذ ما تعلمته وتبدأ بمشاركته مع أي شخص يصغي إليك».

5 ـ الأشخاص ذوو العزم يدركون أيضاً ـ ويتقبلون ـ معجزات الحياة. يُعرّف قاموس ويبستر كلمة «معجزة» على أنها حدث يقع بدون أي تفسير وبموجب قوانين الطبيعة، وعليه فهو يُعد من عمل الله. فالقوة الروحية لا تحقق المعجزات فقط، ولكنها أيضا تعطينا القدرة على الفهم عندما تحدث.

عندما كنت طفلة صغيرة، عشت في بيئة فقيرة. وشكّل إدمان الكحول جزءاً كبيراً من تاريخ عائلتي. والتعليم الرسمي كان محدوداً، وكذلك الاحتمالات المستقبلية. فكيف كبرت إذن لأكون امرأة مثقفة تعتبر ناجحة؟.

أنا أشارك في احتفالات أولادي البالغين الرائعين، وأزواجهم الثلاثة المميزين، وسبعة من الأحفاد. وحياتي أمضيها مع زوج محب وعائلة وأصدقاء محبين لا يعدون. وعملي يعني لي الكثير وهو مبعث سروري.

قلت لنفسي في أحد الأيام «لا بد أنها معجزة، حياتي أنا». فلم تكن هناك من وسيلة أخرى لفهمها. إنه التفسير الوحيد. وفيما أنا أبحث وأسبر حياتي، اكتشفت وجود معجزات عدة. حظوظ هي وجود معجزات في حياتك أنت أيضاً. هذا الكتاب سوف يرشدك إلى كيفية رؤيتها بشكل أكثر وضوحاً، وصنع المزيد منها.

2

قوة الإدارة

ما نفعله اليوم، في هذه اللحظة بالذات سوف يكون له تأثير تراكمي في كل أيامنا القادمة.

الكسندرا ستودارد

القدرة على الاختيار

قـوة الإرادة: هـي المقـدرة والاسـتـعـداد لإجـراء الخـيـارات. هـي طاقـة مرشـدة واعية لدعم الخيارات التي نقوم بها. عندما ننتقي خيارات جيدة لأنفسنا، فـإنهـا تكون تذكـرتنا إلـى الحـرية وإلى كل مـا هو ممكن. بإمكاننا أن نصنع الحـيـاة التي نريد لأنفسنا. بإمكاننا أن نجـمع تجـربتنا، وقـيـمنا، وعلاقـاتنا، ومعتقـداتنا، وأجسـادنا وأن نصنع منهـا خـيـارات تربط حيـاتنا كلها مع بعضها البعض وتحركها باتجاه أحلامنا.

قوة الإرادة: مؤشرات نفاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أشعر بالارتباك.
- أنا غالباً ما أشعر بأنني مشغول.
- أنا دائماً متأخر.
- أنا غالباً ما أتكيف مع حاجات ورغبات الآخرين.
- أنا أجد صعوبة في قول «لا».
- أنا غالباً ما أؤجل.
- أنا أتجنب المطالبة بما أريده واحتاجه.
- أنا كثيراً ما أتجنب اتخاذ قرارات.
- أنا أتجنب القرارات المحفوفة المخاطر.
- أنا غالباً ما أشعر بالامتعاض وبأنني ضحية.
- أنا غالباً ما أكون متردداً.

> عندما كنت طفلاً، قالوا لي أن افعل ما يريده أهلي. وعندما صرت بالغاً، قالوا لي أن أفعل ما يريده أطفالي. متى أحصل على ما أريده أنا؟!
>
> ـ سام ليفنسون

نحن نستطيع أن نرسم أهدافاً، وأن نحدد أولويات وأن نثابر حتى تحقيق أهدافنا. أنا لا أتحدث عن قوة الإرادة بمفهومها التقليدي. «الوجوب» الأخلاقي المتعلق بتصرف مثالي ما، أو بالحاجة للتضحية من أجل التلاقي مع مستوى شخص آخر. أنا لا أتكلم عن المقدرة على الالتزام بقواعد جامدة نشأ عليها الكثيرون. بل أنا أتكلم عن امتلاك إرادة قوية بما يكفي لاتخاذ قرارات تكون أفضل ما تكون عليه لصالحنا. هذه هي قوة الإرادة بالمعنى الأمثل للعبارة. إن القيام بما يتوقعه الآخرون منا، يحد بالتأكيد من إمكاناتنا. فانتقاء خيارات تمليها معايير قديمة أو توقعات وأمنيات شخص آخر لن يكون مرضياً جداً.

بذل قصارى جهدنا

> ليست سنوات حياتك هي ما يؤخذ في الحسبان في النهاية، وإنما الحياة في سنواتك.
>
> ـ إبراهام لنكولن

جميعنا يستطيع أن يفعل ما بوسعه كل يوم. دعونا نلقي نظرة على الأربع والعشرين ساعة التي لدينا يومياً. إذا ما حاولنا أن نفعل أكثر مما هو ممكن خلال ذلك الوقت المخصص لنا، فإننا سنشعر بالتعب والاستنزاف. وإذا ما اخترنا عدم استخدام الأربع والعشرين ساعة بطريقة إيجابية فسنشعر بالإحباط والقلق.

نحن بإمكاننا اختيار القيام بكل ما في وسعنا سواء أكنا نعمل، أم نرتاح أم نلعب. ذلك هو خيارنا. وعندما نفعل ما بوسعنا في جميع نواحي حياتنا، فإن أفضل ما لدينا يستمر في

التطور. يجب علينا أن نلعب كما علينا أن نعمل. يجب علينا أن نمارس الرياضة كما علينا أن نخلد للراحة. يجب أن نتوجه إلى كل ناحية من نواحي حياتنا كل يوم. نحن لسنا هنا كي نضحي بفرحنا، نحن هنا كي نكون سعداء وكي نحب.

عندما نصبح مشغولين جداً ومحاصرين بتفاصيل الحياة اليومية، فإننا نفوت على أنفسنا الأشياء الكبيرة في الحياة. ونحن لدينا المقدرة على الاختيار سواء أكانت أقدارنا ـ «تتابع الأحداث المحتوم ظاهرياً» ـ مدعاة للمعاناة أم السرور.

اختر أن تجعله يحدث: ابدأ الآن

الشعور بالسعادة والرضا مرتبط بعملية الفعل وليس فقط بالمعرفة. فكل المعرفة في العالم لا تستطيع ضمان السعادة. ونحن بحاجة إلى أن نكون فعّالين. وكل منا يريد أن يكون نحيلاً وصحيح الجسم ولذلك لدينا صناعة ضخمة الإنتاج لكتب الحمية الغذائية، وخطط الحمية الغذائية، ومجلات خاصة بالحمية والرياضة. ومع ذلك لدينا رقم قياسي من الأشخاص غير الفعّالين الذين يعانون من الوزن الزائد ومن البدانة. نحن نريد معرفة معلومات حول هذا الموضوع لكننا لا نريد أن نتمهل أو أن نقدم التزاماً بتغيير أساليب حياتنا أو عاداتنا الغذائية.

> **استخدم فناءك لتحصل على أقصى ما تستطيع من الحياة. إن قولك «لا» لشخص آخر مماثل لقولك «نعم» لذاتك.**
>
> - بيري سيغل

لكي نحيا حياةً بناءة، علينا أن نتخلص من خشيتنا من أن نكون على خطأ.

ـ جوزيف شيلتون بيرس

نحن جميعنا فنانون وصناع قرار حينما يكون للأمر علاقة بالتخطيط لحياتنا الخاصة. إن التحدث وفلسفة الكلام أمران يسيران. أما التحرك وتغيير حياتنا فهما أمران محفوفان بالمخاطر والصعاب، لكنهما يستحقان الجهد. بمعنى آخر ـ وكما أحب أن أقول ـ «بدلاً من انتظار أحدهم كي يرسل لك زهوراً، ازرع حديقة !».

لا قرارات عديمة الجدوى

نحن كثيراً ما نحجم عن اتخاذ قرار لأننا نخشى أن نتخذ القرار الخاطئ. قد يكون من الأفضل أن ننظر إلى القرارات باعتبارها فرصاً. وإذا ما اتخذنا قراراً، وكنا سعداء بما يترتب عليه، فحسناً فعلنا، فلقد كان القرار الصائب. وإن لم يعجبنا ما يترتب عليه، نستطيع أن نستخدمه كتجربة معرفية وعدم تكرار ذلك القرار. أما الأشخاص الذين يحددون خياراتهم فهم مستعدون للمجازفة، وهم يعرفون أنه لا توجد مكافأة بدون مجازفة.

أصحاب الخيارات دائماً ما يكونون في المقدمة. وهم، في كلتي الحالتين، ينالون شيئاً ما من القرار. أما أن نتجنب اتخاذ القرارات لمجرد أن نكون آمنين وأن لا نجازف يعني أن نحد من تجاربنا وأن نتجنب معرفة جديدة.

الوقت يسرق منا الخيار

فقدت يوم أمس، في مكان ما بين شروق الشمس ومغيبها، ساعتين ذهبيتين - كل منها مرصعة بستين دقيقة من الماس. لا مكافأة معروضة حيث إنهما قد فقدتا الى الأبد.

ـ هوراس مان

جميعنا يشعر أننا لا نملك الوقت لنصنع خيارات في الحياة. ويبدو أن هناك الكثير من الالتزامات والتعهدات. غير أن حقيقة الأمر هي أننا جميعاً نملك المقدار ذاته من الوقت لنقوم بعمل أشياء نرغب في عملها. ولكن علينا أن نحدد ما سنفعله وأن نلتزم به، مع توفير الوقت من أجل الأهداف التي وقع عليها خيارنا وإزالة حالة التشتت على مدى ساعات اليوم والأسبوع.

بعض الشخصيات تتعارك بشكل خاص مع مشكلة الوقت. دعونا نلقي نظرة عليهم:

المفرط في التنظيم

نحن نحدد أشكال بيوتنا وبعد ذلك تقوم بيوتنا بتحديد أشكالنا.

ـ ونستون تشيرشل

هذا الشخص يقوم دائماً بوضع اللوائح والخطط. إنه أو إنها تخصص حيزاً من الوقت لكل شيء ثم تحتاج إلى المتابعة على اللائحة. ونادراً ما يمحو المفرط في التنظيم فقرات قديمة، قد فقدت قيمتها أو أنها تحتل أولوية أدنى. هو أو هي، مشغولة جداً حتى تتأنى في إعادة التقويم.

الذي يسعد الناس

> عندمـا تضطر للاختـيـار وتفشل، فذاك خيار.
> – وليم جويس

هذا الشخص يتجنب انتقاء الخيارات التي ستتسبب في إزعاج شخص آخر. ولأي سبب من الأسباب، يشعر الأشخاص الذين يسعدون الناس أنهم لا يستطيعون متابعة خططهم وأحلامهم لأن شخصاً آخر سيصاب بالخيبة أو يتألم أو حتى يغضب. وعندها سينطوي تحديد الخيارات على الكثير من المجازفة، فيخسر من يسعد الناس حريته أو حريتها.

قد يكون من الممكن تماماً أن يتوفر لك المزيد من الوقت كل أسبوع إذا ما أعدت تقويم كيفية قضاء وقتك حالياً، وصنعت خيارات مختلفة. اسأل نفسك عما إذا كان سارقو الوقت هؤلاء يحتالون عليك لحرمانك من حياة ذات فعالية أكبر:

- هل يتوجب عليَّ فعلاً أن أخرج لتناول طعام الغداء يومياً، أو هل أستطيع إعداد وجبات صحية صغيرة، وأن أتعامل مع الجوع، والصحة والوقت؟.
- هل هنالك إمكانية لإطفاء جهاز التلفزيون قبل ساعة أو النهوض قبل ساعة، وإضافة ساعة كي أفعل شيئاً أرغب في فعله بحق؟
- هل أحتاج للإجابة عن كل اتصال هاتفي أتلقاه في المنزل أو كل اتصال أتلقاه على جهاز الخلوي؟ هل أستطيع أن أتلقى

بريداً صوتياً وأن أجيب عليه ضمن فسحة من الوقت أرغب في تخصيصها للاتصالات الهاتفية؟ هل هنالك بعض الاتصالات التي أستطيع اختيار تجاهلها؟.

- هل هنالك هواية أو نشاط أو فترة ماضية من حياتي أستطيع أن أخرج منها بنتيجة؟ هل أستطيع أن أشكرها على إدخال السرور إلى قلبي ثم أهملها؟.
- هل استغنيت عن بعض اهتماماتي؟

قد تتوفر بعض الساعات الإضافية كل أسبوع للانصراف لاهتمامات جديدة، في حال كان عليَّ أن أتخلص من واحدة قديمة منها.

قاعدة الخمسة

كانت «قاعدة الخمسة» إحدى أكثر الوسائل عوناً لي. فأنا أحتفظ على مكتبي بخمس علب تحتوي على أشياء هامة. العلب مرقمة حسب الأهمية «رقم واحد» كونه الأكثر أهمية و «رقم خمسة» الأقل أهمية. عندما تأتيني الرسائل البريدية أصنفها فوراً وأضعها في إحدى العلب الخمس وفقاً لأهميتها. الفواتير موجودة دوماً في العلبة رقم واحد. وعندما تصلني الرسائل الهاتفية التي لا تتطلب إجابة فورية فإنني أضعها في العلبة المناسبة وحينما تطغى الالتزامات والواجبات أفعل الشيء نفسه، وكذلك

> **الحياة تكون كما نصنعها. هكذا كانت عليه الأمور دائماً وستبقى كذلك حتى نهاية الزمن.**
>
> ـ الجدة موسى

حينما تلمع الأفكار في رأسي. أعالج محتويات علبي مرة أسبوعياً فأتعامل مع العلبة رقم واحد على الفور. وعندما يكون لدي وقت انتقل إلى الأرقام من اثنين حتى الرابع. وأي شيء في الصندوق رقم خمسة يجري تجاهله وإلقاؤه بعيداً. وقد كان صعباً في البداية تأجيل معالجة العلب رقم ثلاثة ورقم أربعة وتجاهل رقم خمسة، لكن الأمر أصبح أكثر سهولة شيئاً فشيئاً. وأخيراً أصبح لدي بعض الوقت الذي أستطيع اعتباره ملكي.

التحكم في الاتصالات

الوسيلة الثانية الأفضل لمساعدة نفسك هي أن تعرف متى تتجاهل بعض الاتصالات الهاتفية، والبريد الإلكتروني. إذ لم يقل أحد أنه يتوجه علينا أن نكون عبيداً للاتصالات. فأنا مازلت أريد أن تكون لدي خياراتي، ففي حال رأيت أن هناك اتصالاً هاتفياً أو بريداً إلكترونياً مهماً، فإنني أجيب على الفور. وأنا أرد على باقي الاتصالات ورسائل البريد الإلكتروني حسب ما يلائمني أو لا أجيب مطلقاً. وقد اخترت ألا أكون مدمنة على الاتصالات.

بسّط مايلي: جيد، أفضل، الأفضل.

سألت مرة ثلاثة من الاستشاريين الذين أتردد عليهم عن التغيير أو الخيار الأكثر أهمية الذي يمكن للمرء أن يتخذه فيما يتعلق بإدارة الوقت. ثلاثتهم قالوا: «بسّط، بسّط، بسّط». أما طريقة فعل ذلك فهي بتطبيق قاعدة «جيد، أفضل، الأفضل». عندما تتراوح خياراتنا في الحياة بين الأشياء الجيدة والأشياء السيئة، فإن تفضيل الجيد على

السيئ عادة ما يجعل الأمور أفضل. غير أن هناك خيارات جديدة ستطرح نفسها عندئذ وهي تتراوح بين الجيد والأفضل. هنا يتوجب علينا أن نترك بعض الأشياء الجيدة حتى نحصل على أشياء أفضل. ولاحقاً ستكون هناك خيارات جديدة ثانية ستطرح نفسها مرة أخرى. وسيكون علينا أن نتخلى عن بعض هذه الأشياء الأفضل حتى نحصل على ما هو أفضل بين الخيارات كلها. وهنا نصل إلى وقت تكون فيه جميع خياراتنا تتراوح بين الأفضل والأفضل ما يكون.

يجب علينا أن نكون راغبين في التخلص من الحياة التي خططنا لها، حتى نحصل على الحياة التي تنتظرنا.

ـ جوزيف كامبل

لا يمكننا أن نصل إلى النقطة التي تتراوح عندها كل خياراتنا بين ما هو أفضل والأفضل، ما لم نكن راغبين في التخلي عن بعض الأمور الجيدة والأكثر جودة. وكما جاء في الرسالة التي كتبها لي صديقي الطيب لي سيلفرشتاين «وجدت نفسي في بعض الأحيان غارقاً، ليس في أشياء تصرف انتباهي وإنما في الفرص. ليس فقط بأناس أغبياء، وإنما بعدد كبير من الأشخاص المثيرين للاهتمام»، يمكن لحياتنا أن تصبح مزدحمة وقلقة بوجود أناس رائعين فيها وأحداث وظروف رائعة أيضاً. ربما سيكون علينا أن نتخلص من بعض الأشياء الجيدة حتى نعثر فقط على السلام والسكينة والتجديد.

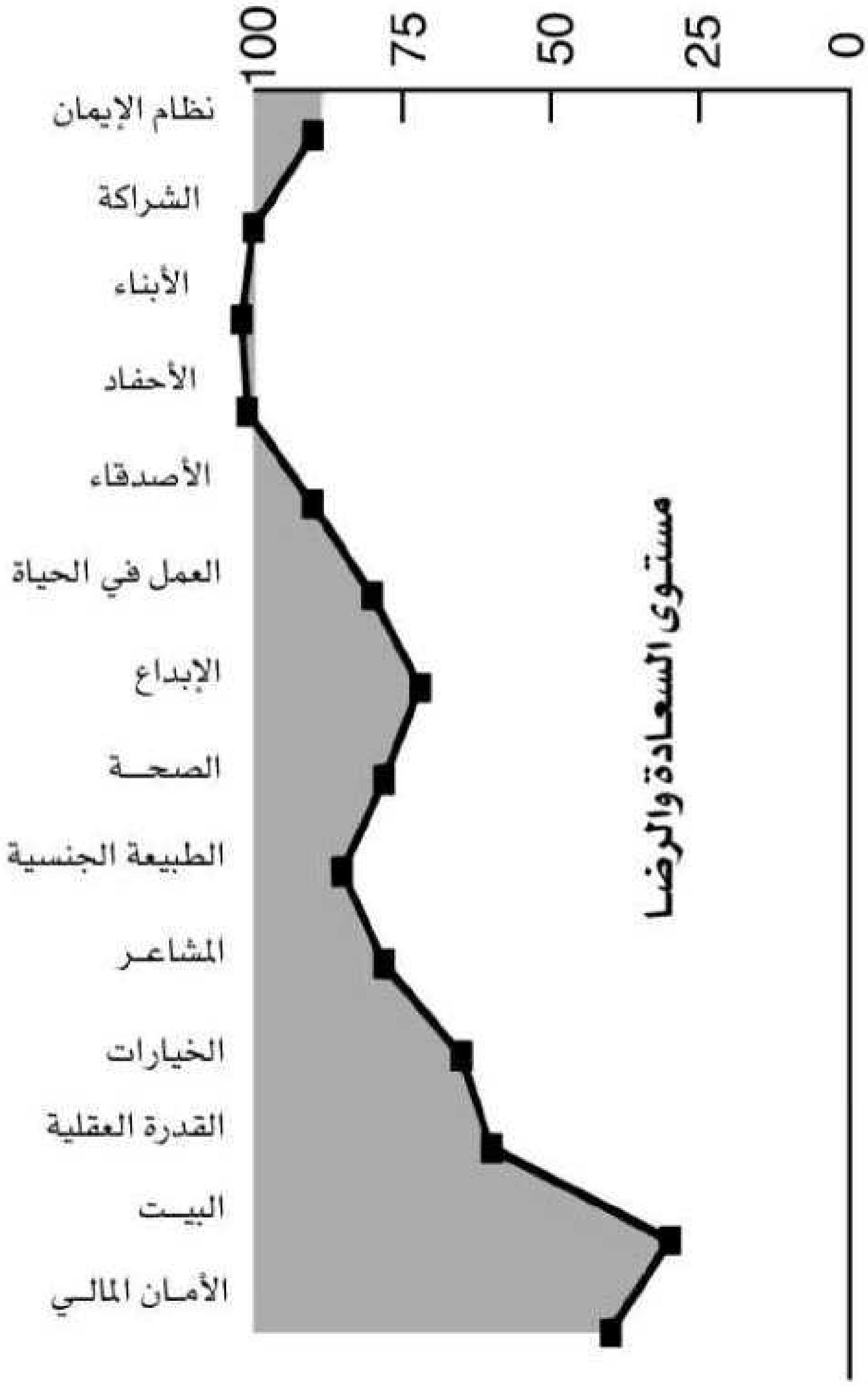
إذا ما رفضنا اتخاذ خيارات وتبسيط حياتنا، فسوف نكون مستنزفين وغير قادرين على الاستمتاع بكل الأشياء الرائعة المعروضة علينا. إن القيام بعملية الاختيار لا يناسب المخنثين والضعفاء. هو عمل يتطلب الكثير ومحفوف بالمخاطر.

الشعور بالضيق والانفراج

عندما نشعر بالارتباك وبأننا محاصرون في حياتنا، فذلك مرده إلى أننا نواجه معضلة في تصنيفنا لقيمنا، ومشكلاتنا وخياراتنا. سيساعد الجدولان البيانيان التاليان على توضيح الأمور التي تقدرها بحق، وسيسلطان الضوء على مناطق حياتك التي تحتاج إلى التغيير والإصلاح.

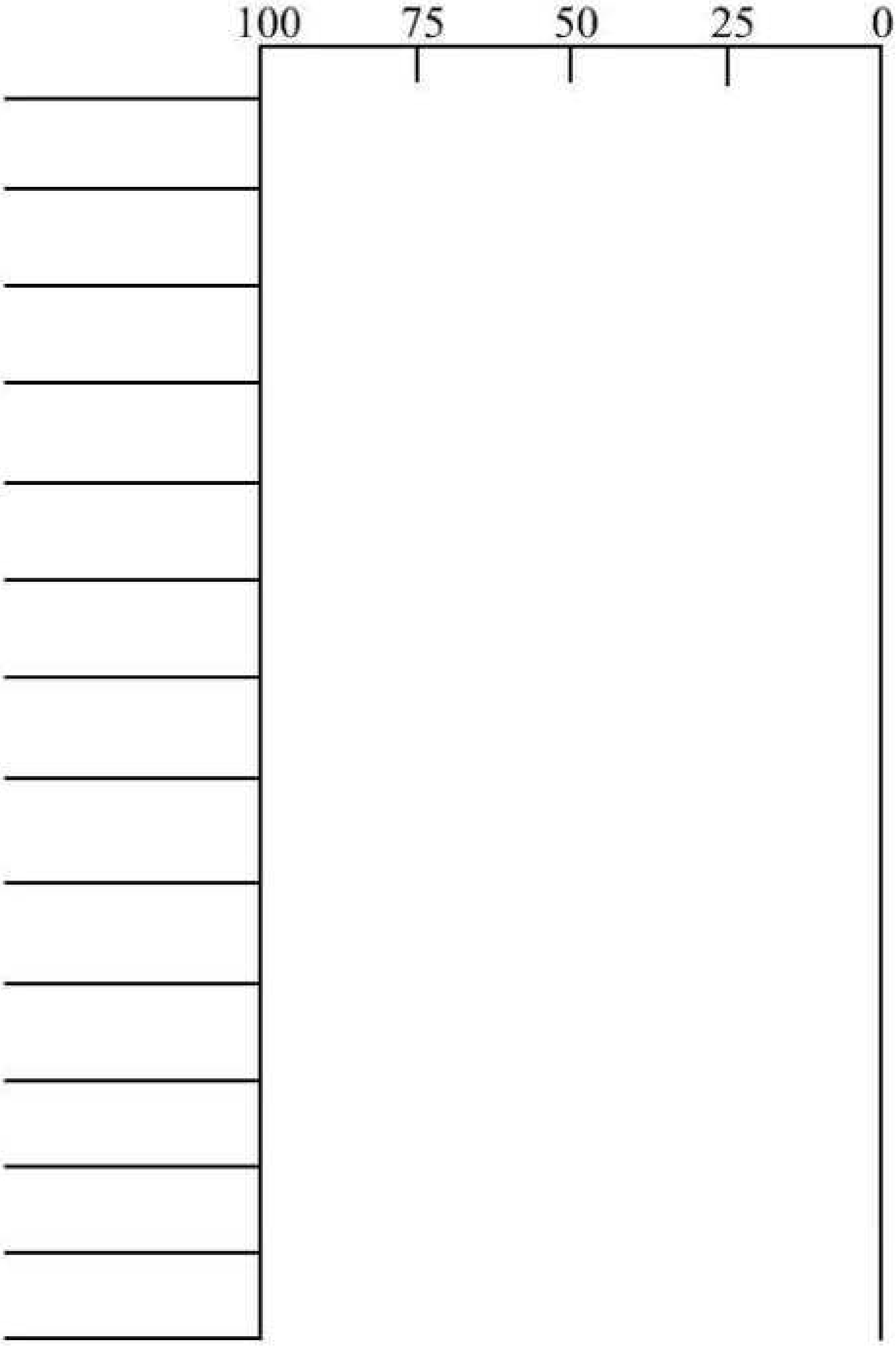
لنعمل أولاً على بيان القيم. راجع النموذج المتوفر، ثم توجه إلى الجدول البياني الفارغ، واكتب قائمة بكل النواحي الرئيسية من حياتك التي تحتل قيمة لديك. انظر إلى النسب ـ من صفر إلى مئة بالمئة ـ المسجلة على هامش الجدول. ضع نقطة عند النسبة التي تعتقد أنها تعطي صورة عن كيفية تناغم وتوافق كل قيمة مع حياتك؛ مثلاً: إذا كنت تشعر أن عملك يتفق مع نوعية حياتك بنسبة خمسة وسبعين بالمئة ضع نقطة عند الجدول البياني للدلالة على ذلك.

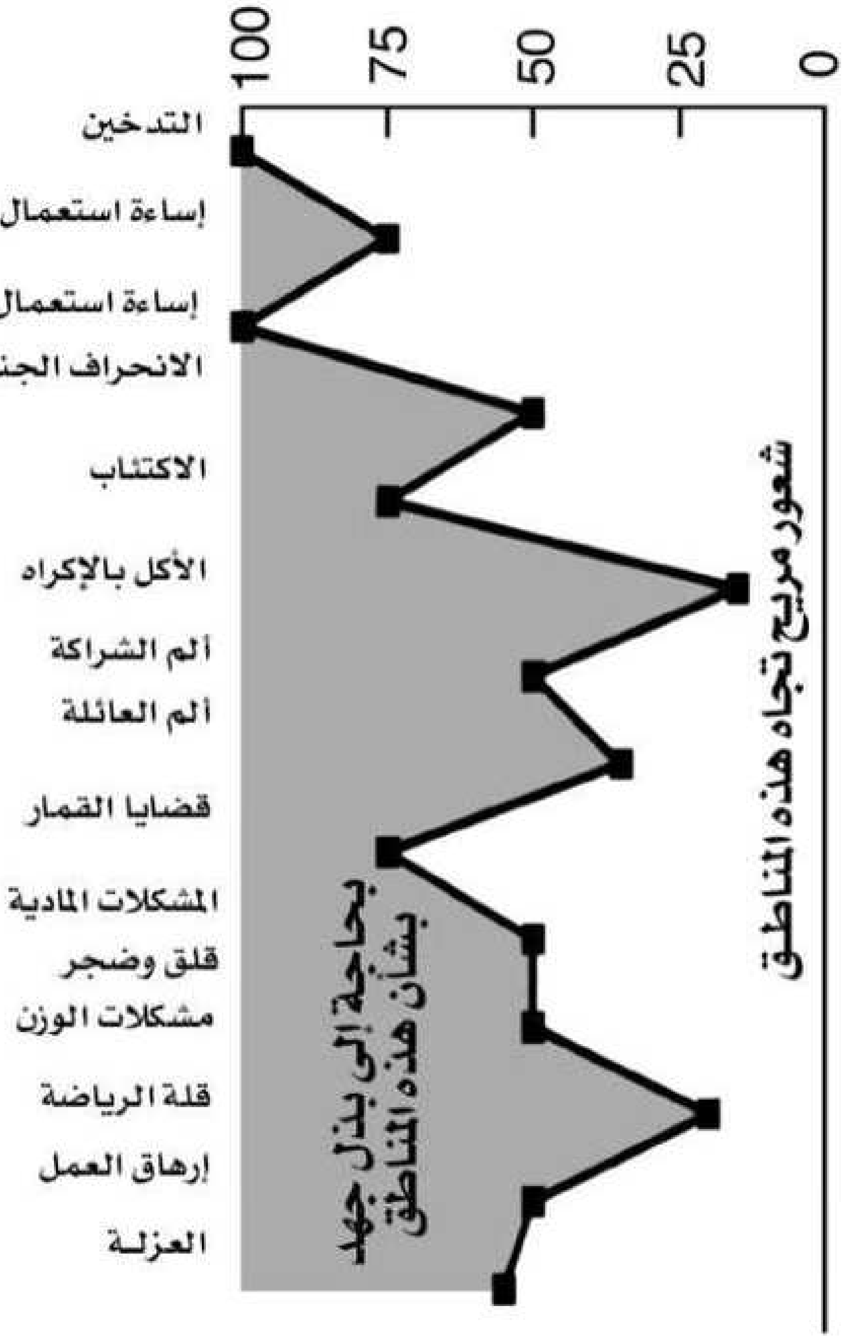
الآن، صل بين النقاط. الفسحة الموجودة أسفل الخط المنقط، تمثل الارتياح والتوازن وتوضح أين يتفق تصرفك مع القيمة المذكورة. أما الفسحة الموجودة في أعلى الخط المنقط فتدل على أماكن التوتر وأين تحتاج إلى تغيير.



جدول بياني بالقيم

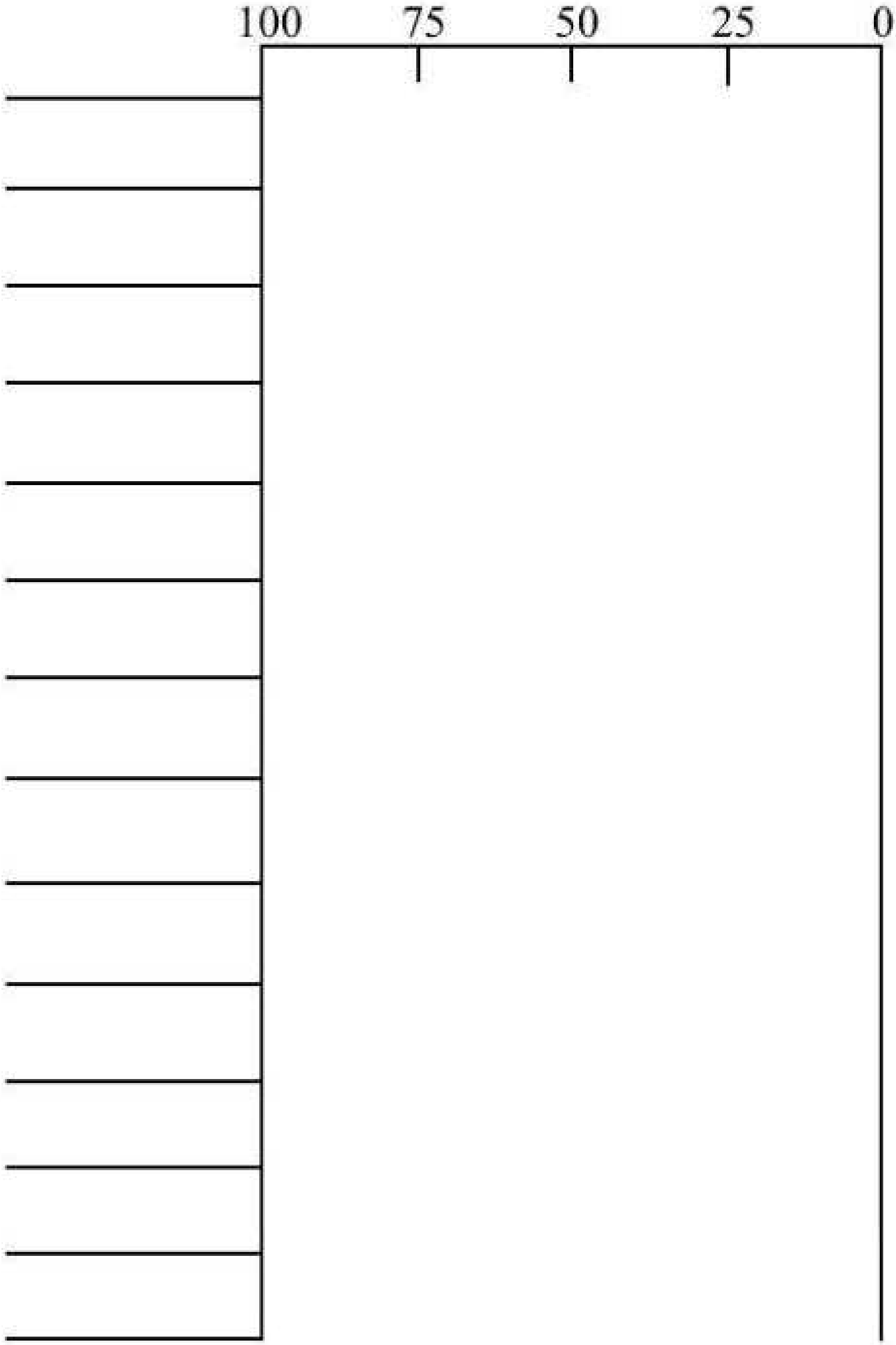
جدول بياني بالقيم





جدول بياني بالمشكلات

جدول بياني بالمشكلات



إن الجدول البياني الخاص بالمشكلات يعمل بطريقة مماثلة لعمل الجدول البياني الخاص بالقيم. وهو علاوة على ذلك يقوم بتحليل مواقع المشكلات في حياتك لمساعدتك على رؤية ما يتوجب تغييره. باستعمال النموذج بوصفه توجيهاً، استخدم الجدول الخالي لتعداد القضايا التي تمثل مواقع المشكلات في حياتك (فأنا قد دونت تلك التي كثيراً ما أراها لدى الأشخاص الذين أعمل معهم) وباستخدام الأرقام النسبية المثبتة على الهامش، ضع نقطة عند النسبة التي تمثل مدى ارتياحك لأسلوب تعاملك مع مشكلة معينة؛ مثلاً، إذا كنت تقاوم الأكل بالإكراه فسوف تضع نقطتك عند منطقة النسبة الأدنى. وكلما كنت أقرب إلى نسبة المئة بالمئة من الرضا في حياتك، فإن عليك بذل مقدار أقل من الجهد في تلك المنطقة. وكلما كنت أقرب إلى نسبة الصفر، فإن ذلك يشير إلى مناطق تحتاج فيها إلى تركيز اهتمامك وأن تتحرك للانعتاق من المشكلة.

عثور المرء على طريقه

حالما نعرف قيمنا ونحدد خياراتنا ونعمل لمتابعة التقدم في المناطق التي نعلق فيها فإننا نستطيع أن نرى بوضوح أكثر، كلاً من قوانا وحدودنا. ونحن بمعرفتنا وقبولنا بخياراتنا الذاتية والتحديات التي تطرحها، يمكننا أن نكون أكثر تقبلاً للاختلافات الموجودة لدى الآخرين على حد سواء. إننا ندرك أنهم، هم أيضاً، يعيشون حقائقهم الخاصة وأن بمقدورنا أن نتوقف عن انتقاد الآخرين وأن نتقبلهم بما هم عليه.

تصبح الحياة أكثر سهولة، عندما نقرر أن نتولى أمورنا بأنفسنا. وعليه فإن خشيتنا من أن نكون تحت السيطرة أو أن نخسر أنفسنا، تتلاشى لأننا نعلم الآن أننا نستطيع انتقاء خياراتنا بالنيابة عن أنفسنا.

مطالعة مفيدة

مدير الدقيقة الواحدة، بلانشار وجونسون 1981.

منهج سيدونا، هيل دووسكين، سيدونا برس 2003.

كيف تتحكم بوقتك وحياتك، آلان لاكاين، سيجنت 1973،

الاختيار، أوغ ماندينو، دار بانتام للكتاب، 1986.

عملية الاختيار، شارون ويغشايدر ـ كروز، ديرفيلدبيتش، فلوريدا: الاتصالات الصحية 1985.

مولدات قوة الإرادة: واجب مدرسي

- حدد ثلاثة أشياء ترغب في تغييرها واتخذ الخطوة الأولى باتجاه كل هدف. ضع قائمة بالخطوات:

1. ____

____

____

2. ____

____

____

3. ____

____

____

- قم **بتبسيط** أحد مجالات حياتك. عرف هذا المجال، واشرح كيف ستبسطه.

____

____

____

____

____

- **اغتنم** ساعة إضافية كل يوم عبر القيام بتغيير شيء ما. كيف تستطيع أن تفعل ذلك؟

- **قل** كلمة «لا» في مجال واحد من حياتك. أين ستفعل ذلك؟

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ـــــــــ

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

____

____

____

____

____

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

____

____

____

____

____

هل أميل إلى التأجيل؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

______

______

______

______

______

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

______

______

______

______

______

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

______

______

______

______

______

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

______

______

______

______

______

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

______

______

______

______

______

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

______

______

______

______

______

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

____

____

____

____

____

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

____

____

____

____

____

هل أميل إلى التأجيل؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة **الأسبوع ــــــــ**

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ــــــ

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

______
______
______
______
______

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

______
______
______
______
______

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

______
______
______
______
______

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

____

____

____

____

____

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

____

____

____

____

____

هل أميل إلى التأجيل؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات قوة الإرادة الأسبوع ______

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

____

____

____

____

____

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

____

____

____

____

____

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

____

____

____

____

____

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

3

القوة الروحية

لابد أن هناك المزيد للحياة غير امتلاك كل شيء

موريس سينداك

استعادة الروح

يشمل تعريف كلمة «الروح» عوامل عدة: جوهرنا، والنواة الروحية، والطبيعة العاطفية، والحيوية، والمادة، والشخصية، والقوة، والشرف والحس الجمالي.

أياً كان التعريف الذي يتوافق مع معنى الروح لديك، فهي جزء بالغ الأهمية من تكوينك. إنك باكتشافك لصلتك بروحك تعثر على حقيقتك وعلى الاتجاه الذي ستسلكه حياتك الفردية.

الطيبة أكثر أهمية من الحكمة، وإدراك ذلك يعني بداية الحكمة.

ـ ثيودور اسحق ربين

الباب الذي يقود إلى الروح يفتح إلى الداخل، لأن حقيقتنا تقبع بداخلنا. ونحن بحاجة للولوج إلى ذاتنا كي نعرف من نكون فعلاً. نحن بحاجة إلى نزع القوقعة الواقية الخارجية كلها والعثور على روحنا الخاصة، الحساسة، ولكن المفعمة بالقوة في الداخل بانتظار أن تكون مفهومة وواضحة. إن التجرد من دفاعاتنا الخارجية يشكل تحدياً بحد ذاته.

تعلم أن تكون على اتصال مع الصمت بداخلك، واعلم أن كل شيء في هذه الحياة له غاية.

ـ إليزابيث كوبلر روس

إنه يعني أننا نتوقف عن التجاوب مع الضغوط والظروف الخارجية ونبدأ بالإصغاء إلى الداخل الخاص بنا وإلى الذات الفطرية. وهذا ليس بالأمر الهين دائماً. وكلما كنا أكبر سناً وأكثر ثباتاً في تكيفنا مع الأمور، توفر لنا غطاء أكثر وقاية. ولكن ليس هناك من طريقة أخرى للولوج إلى الداخل.

كثير من الناس يستطيعون التجرد من قوقعتهم الخارجية اعتماداً على أنفسهم كلياً وهم بذلك يقومون بعمل جيد. وهناك آخرون يحتاجون إلى المساعدة فيعملون مع صديق أو مجموعة من الأصدقاء. وهناك غيرهم، لا سيما أولئك الذين عانوا من خسارة فادحة، أو من سلسلة من الخسائر قد يحتاجون إلى اختصاصي علاج أو استشاري لمساعدتهم في إزالة القوقعة. هذه القوقعة ربما تشكل دفاعاً رائعاً يساعد في حماية روح مرهفة وقلب معذب ولكنها أيضاً تأسر حقيقة شخص ما في أعماقه.

القوة الروحية: مؤشرات نفاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أشعر أن الحياة لا معنى لها.
- أنا مقتنع بأن معتقداتي الروحية هي الوحيدة الصحيحة.
- أنا أشعر بالقليل من المسؤولية أو عدمها لكي أُسهم في العطاء لأشخاص آخرين أو للعالم بشكل عام.
- أنا غالباً ما أشعر بخيبة أمل في حياتي.
- أنا أشعر باليأس وبالعجز معظم الوقت.
- أنا أقاوم فكرة وجود قوة خارج ذاتي. (قوة أعلى).
- أنا لدي مشاعر سيئة أو غير مكتملة إزاء تنشئتي الدينية.
- أنا أخشى من مستقبلي.
- أنا غالباً ما أشعر بعدم الاكتراث.

فجوة في الروح

عندمـا يعـاني شـخص مـا مما يمكن أن يطلق عليـهـا فـجـوة في الروح، فإنه أو فإنها ستنشئ قوقعة فوق الفجوة للحيلولة دون حدوث المزيد من الإخـفـاق والألم. فـهـنالك عـدة أسـبـاب تقف وراء إصـابة الناس بفجوة في روحهم ومنها:

- النشوء ضمن عائلة معذبة.
- المعاناة من مرض خطير مزمن.
- وجود شـخص نحبه يعـاني من إدمان مـثل إدمان الكحول، أو القمار، أو الجنس، أو العمل، أو حالة الانشغال، إلى آخره...
- لجوء الشريك إلى الخيانة الزوجية.
- وفاة شخص مهم.

السعـادة لا تعني أن تحصل على مـا تريد، بل إنهـا تعني أن تريد ما قد حصلت عليه.

ـ مجهول

ربما يكون أحد أكثر الأسباب استعصاء على الفهم، هو ما أسميه بالفراغ. الفراغ ليس جرحاً مفتوحاً وإنما هو مكان شاغر. فالأشخاص الذين يعيشون فراغاً داخلياً ينجرفون مع الحياة من دون خطة، ومن دون شعور بالحماس أو بالأمل. هم يعملون ويقومون بالأمور الدنيوية التي يتوجب

لطالما قلت: إن الأشخاص الذين يفعلون الأفضل في الحيـاة، هم أولئك الذين يمدون يداً إلى السمـاء، فيما أقدامهم راسخة في الحياة العملية اليومية.

ـ مجهول

عليهم تأديتها (الأكل، النوم، الذهاب إلى المدرسة، أن يكون لديهم عمل) غير أنه ليس هناك من غاية حقيقية لحياتهم. فهم لا يختبرون السعادة، أو الإنجاز، أو الإبداع. إلى آخره...

ربما يوفر لهم الأهل والأزواج المأوى، اللباس، التعليم والحياة الاجتماعية، ولكن ما من أحد قد أرشد هذا الشخص إلى الطريق التي تقود إلى روحه أو روحها، أو إلى كيفية النظر داخل نفسه واكتشاف حقيقته الخاصة به. هذه خسارة كبرى بالنسبة لشخص كهذا، وهو أو هي، تحيط نفسها بقوقعة للحماية من أي تأثير خارجي، تتيح له أو لها مجرد العيش ليس إلا.

إن الأشخاص الذين لديهم فجوة في روحهم يتولد عندهم قلق قد يصبح مدمراً للذات. هم يدأبون على محاولة تعبئة أرواحهم بمواضيع وأنشطة لكن ذلك لا يجدي نفعاً. هم يستخدمون المال، الشهرة، الجنس، العمل، القمار، الرياضة، الكحول، النيكوتين، الأدوية أو التمارين المجهدة في محاولتهم لردم الفجوة، غير أنها تزداد اتساعاً.

سيأتي يوم، بعدما سخرنا الرياح وحركة الأمواج والجاذبية الأرضية، نقوم فيه بتسخير طاقات الحب من أجل الله، وفي ذلك اليوم، وللمرة الثانية في تاريخ العالم، سيكون الإنسان قد اكتشف النار.

- تيلار دو شاردان

إن الحل الذي يقود إلى رفع الغطاء عن الأرواح المدفونة تحت القوقعة، أو لتحرير الحقيقة المقيدة، أو لإصلاح فجوة في الروح يكمن في إجراء تحول في حياتنا من خلال القوة الروحية. ويجب علينا ألا نخلط القوة الروحية بالقوة الدينية. فهما ليستا على سوية واحدة. يساعدنا قاموس ويبستر في فهم الفرق بينهما.

فهو يعرف «الديني باعتباره يتعلق بتفانٍ مخلص تجاه حقيقة أو ألوهية مطلقة» فيما يعرف كلمة «الروحي باعتبارها من الروح أو النفس». كل ديانة تكون روحية، ولكن ليس لكل روحانية علاقة بالدين.

القوة الروحية تساعدنا على طرح أسئلة وإيجاد الإجابات التي تبدو صحيحة لكل فرد منا. وهكذا تصبح الإجابات حقيقتنا.

كل شخص وكل جيل يجب أن يكتشف طريقه الخاص للوصول إلى الترابط الروحي والتصورات التي يضعها لذلك. التي بسببها تتغير أشكال البحث الروحي دائماً رغم أن العملية تبقى مستمرة.

إن إمكانيات الاستكشاف تتخطى المظاهر الدنيوية للحياة وتغرس فيها وعياً ونوراً يعطي معنىً، وجمالاً وإحساساً لحياتنا الفردية. القوة الروحية تمنحنا الوسيلة لإيجاد السلام الداخلي والسعادة في عالم يفتقر إلى الكمال. القوة الروحية يمكن أن تعني ببساطة امتلاك المقدرة على أن نحب، وأن نجرب، وأن نعمق حساسيتنا للحياة.

معرفة من نكون

إن معرفتنا لحقيقتنا والتصرف بصدق يطرحان تحدياً كبيراً أمام هذه المعرفة. فنحن غالباً ما يجري تصنيفنا وفق توقعات العائلة، والأصدقاء، وأهل المهنة والمجتمع.

إننا نصبح عبيداً للتوقعات التي نحملها لأنفسنا أو التي يحملها الآخرون لنا. ونحن قليلاً ما نجازف وقليلاً ما نبحث عن الروح.

> **من الخطأ أن تمعن النظر كثيراً في المستقبل. فلا يمكن التعامل إلا مع حلقة واحدة من سلسلة حلقات القدر كل مرة.**
>
> ـ ونستون تشرشل

إذا ما تفحصنا أنفسنا فإننا غالباً لا نعرف بماذا نؤمن فعلاً. نحن بحاجة إلى أن نكتشف ما هو الشيء البالغ الأهمية الذي نكون مستعدين؛ ليس لأن نموت من أجله فقط، وإنما مستعدون لأن نعيش من أجله أيضاً. إننا عندما ندرك تلك الأهمية ونصفها، نكون قد وضعنا خطة لحياتنا. قال ألبرت أينشتاين. «في اللحظة التي تبدأ فيها أن تحيا حياتك وفق خياراتك فإنها ستكون حقاً نوعاً جديداً من الحياة».

إن الطاقة متوفرة لنا جميعاً لكي نعيش حياة البساطة الروحية الجديدة هذه. أنا لا أقصد بذلك الزهد والتقشف في الملبس والمأكل وإنكار مباهج الدنيا، فاستخدام النِعَم التي حبانا الله بها قد يكون حدثاً روحياً. والعيش بصورة روحانية يعني التعايش مع التصرفات والقيم التي تتصف بالبساطة. إنه يعني الانتقال من:

- القلق إلى التركيز والعرفان.
- المصلحة الخاصة إلى هدف خارج ذاتنا .
- الاستياء إلى القبول.
- عدم الأمانة إلى الصدق.
- الاكتئاب إلى الفرح.
- الخمول إلى النشاط.
- الضعف إلى القوة.
- التردد إلى الحسم.

إن تحولنا الروحي واكتشافنا لحقيقتنا يحدثان بشكل طبيعي عندما نثابر على وضع ثقتنا في قوة أعلى. أما بالنسبة لأولئك المنفتحين على المعنى، فإن التجربة تجنح أو تميل إلى تعليمنا أن هناك قوة عليا في حياة كل إنسان.

4

القوة العاطفية

ثق بالقوة غير المرئية للأحاسيس. فهي تعرف أكثر مما يمكن لعقلك أن يعرفه عن كيفية تحقيق أحلامك.

جوزيف بيلي

الموتى السائرون

هنالك فرق بين السير عبر الحياة بكامل حيويتك ونشاطك، وبين المرور بها باستخدام طيار آلي ـ وهذا يشبه التواجد وسط الموتى السائرين. فجسدك حي ولكن قلبك وروحك في حالة غياب حسي.

إن ألم فقدان شخص نحبه هو الثمن الذي ندفعه لحصولنا على ذاك الحب.
ـ إيفلين أندرهيل

إن قسماً من البحث عن توازننا يكمن في المقدرة على الإحساس، وعلى تسمية أحاسيسنا والتعبير عنها. فالأحاسيس ليست صواباً أو خطأ. وإنما هي فقط أحاسيس. الأحاسيس هي أيضا شكل من أشكال الطاقة. ولذلك تكوّن مشاعرنا جزءاً كبيراً مما نحن عليه. فعندما تحرق إصبعك، تشعر بالألم. وعندما تشهد ولادة طفل، تشعر بالرهبة، وعندما يصوب أحدهم مسدساً نحوك تشعر بالخوف. وعندما يقول أحدهم إنه يحبك تشعر بالفرح.

هناك مدى يتراوح بين أكثر من مئة إحساس متوفر لدينا، وعندما نسمح لأنفسنا بأن نشعر بها كلها، فإننا نقترب أكثر من حقيقتنا. فالأحاسيس تعطينا القوة العاطفية.

الخوف من الإحساس

> **إن المرح الصاخب الذي يجعلك تلهث يمكنه أيضاً أن يجعلك مهملاً، مشرداً، لا عائلة لك ولا عمل.**
>
> ـ لي سيلفرشتاين

بعض الناس يخشون من أحاسيسهم الذاتية. هم لا يريدون مطلقاً أن يشعروا بالألم، أو بالأذى، أو بالحزن، أو بالوحدة، أو بالفراغ، أو بالذنب ،أو بالعار، أو بالغضب، أو بالإحراج، أو حتى بالخوف نفسه. هم ينشئون درعاً واقياً من حولهم بغرض الحماية. والمشكلة في هذا الدرع أنه أيضاً يعيق البهجة، الإثارة، والسعادة، والفضول والحب. إن حقيقتنا تتضمن المشاعر جميعها وليست فقط تلك التي نرغب بها.

ومن أجل أن يفروا من أحاسيسهم يلجأ الناس إلى علاج أنفسهم بالكحول، أو بالمخدرات، أو السجائر، أو القمار، أو الجنس، أو بالعمل، أو بالرياضة، أو بالانغماس في العمل، أو بالسيطرة أو بالمسؤولية المفرطة. وكلما لجؤوا للدواء، ازدادت صعوبة معرفتهم لأنفسهم والتواصل مع شخص يملك القدرة على الإحساس.

القوة العاطفية: مؤشرات نفاد القوة.

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

ـــ أنا غالباً ما أداوي مشاعري بالإفراط في الطعام.

ـــ أنا أحياناً أداوي مشاعري بالإفراط في الكحول.

ـــ أنا أحياناً أداوي مشاعري بالعقاقير.

ـــ أنا غالباً ما أداوي مشاعري بتدخين السجائر.

ـــ أنا أداوي مشاعري بالعمل و(أو) بالنشاط المرهق.

ـــ أنا أحياناً أداوي مشاعري بتصرفات جنسية غير سوية.

ـــ أنا غالباً ما أداوي مشاعري بلعب القمار.

ـــ أنا أحياناً أداوي مشاعري بالإفراط في الرياضة.

ـــ أنا غالباً ما أشعر بالإحباط.

ـــ أنا أعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعري عندما يتعلق الأمر بالغضب، أو الأذى، أو الغيرة، أو الإحراج أو الحزن.

ـــ أنا أحتفظ بمشاعري في الداخل بالنسبة لعائلتي، أو للشريك، أو للعائلة السابقة، أو لزملاء العمل.

الإحساس مقابل العقل

في هذه الحقبة من طفرة المعلومات، ومع السيل اللامتناهي من البريد الإلكتروني، ومواقع الإنترنت، والكتب، والمجلات والتلفزيون، نصل إلى إدراك حقيقة أن المعلومات ليست كافية في حياتنا. ونحتاج إلى أن نتوقف ونتحسس. «الإحساس» الذي هو الكلمة السحرية، فالإحساس يمدنا بطاقة جديدة.

إنه لأمر مذهل جداً كيف يمكن للمرء أن يمر بعدة أجواء من الإحساس في اليوم.

- آن مورو ليندبيرغ

نحن نميل إلى المبالغة في تقدير قيمة العقل فيما نبخس الإحساس حقه. العقل قد يقود إلى جني المال، والسلطة والجاه. أما العاطفة فقد تقود إلى الفرح، والحماسة، والسعادة والأمل. غير أنها قد تؤدي أيضاً إلى الضعف، والغضب، والعذاب والشعور بالذنب. فهل من عجب في إن الأحاسيس تحمل أحياناً وقعاً سيئاً؟

غير أن الحقيقة القائلة: إن عقلنا يدرك عن طريق الحواس هي حقاً أمر قابل للتأويل. تلك الحقيقة قد يجري تحريفها وقد يساء فهمها. وفيما نحن نقر بسهولة بأهمية العقل، وهو الموضوع الذي أتناوله في الفصل الخاص بالقوة العقلية، فإنني أعتقد بأن علينا أن نسلم بأن العواطف هي على قدر مساوٍ من الأهمية.

تعقيدات العلاقة

إن التعبير عن المشاعر أمر جوهري للعلاقات السليمة. فالألفة تنمو بتشارك الأحاسيس. والألفة هي إحدى أعظم مباهج الحياة. قد توجد في علاقات عدة مختلفة، بين العشاق، أو بين الأهل والأولاد، أو بين الأصدقاء.

السعادة تتألف من العيش كل يوم وكأنه اليوم الأول من شهر العسل الخاص بك، واليوم الأخير من إجازتك.

- مجهول

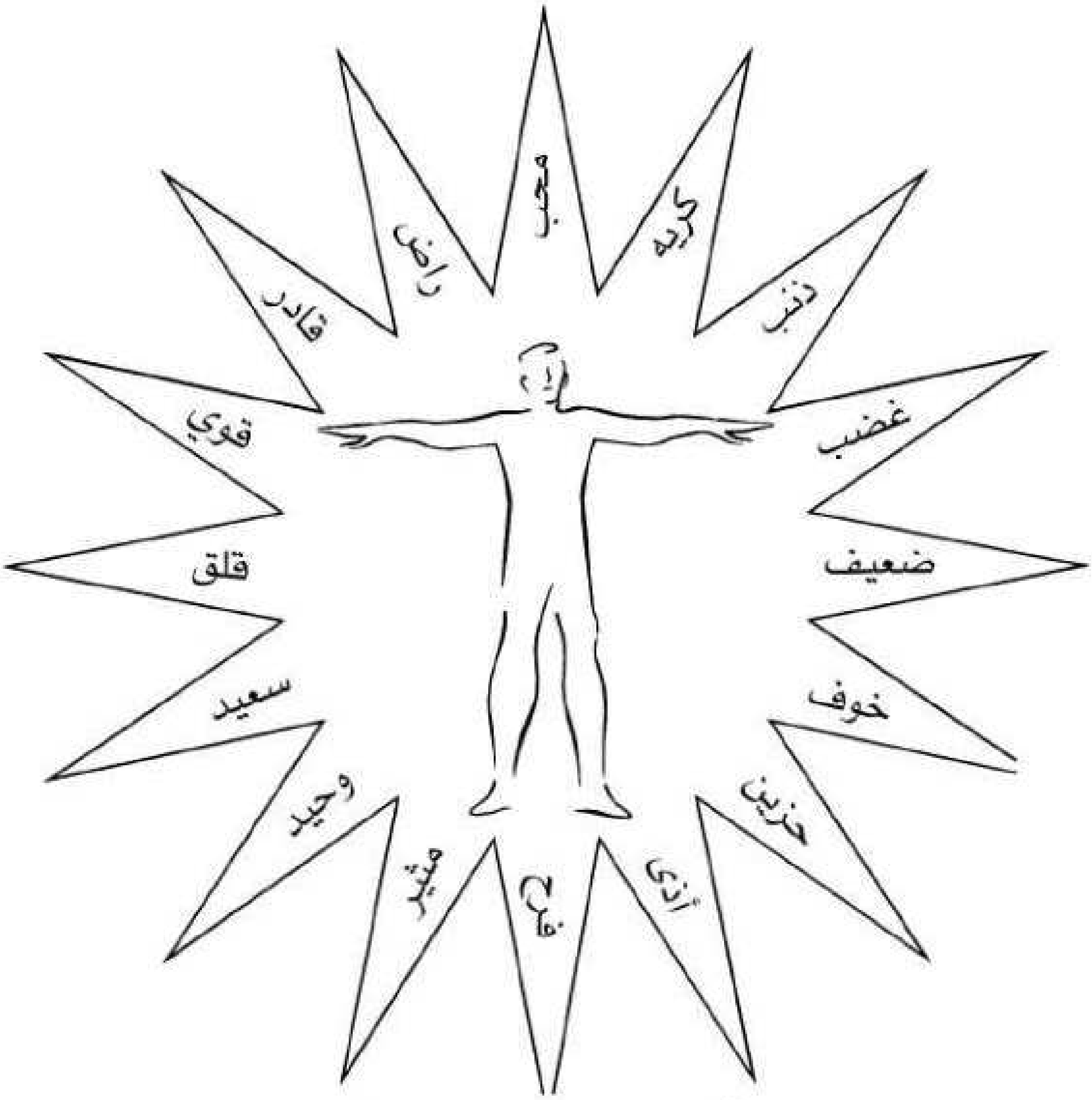
فالعواطف لا تكذب. وإنما تدل على حقيقتنا. وعندما نتشارك حقيقتنا مع شخص ما، نشعر بالثقة وبأننا قريبون منه. وعندما نفهم آلية عمل الأحاسيس،

نستطيع أن نرى كم هو مدمر للعلاقات كل من التدخين، والإفراط في المشروبات، والإفراط في العمل، والعلاقات الجنسية، والإفراط في لعب القمار والإفراط في الطعام، فتلك التصرفات تحرم الناس من أحاسيسهم بشكل مؤثر. ففي ثقافتنا من السهل مداواة المشاعر. والمشاعر المعالجَة أو المكبوتة تصبح محجوبة. أنت لا تستطيع مداواة ما لا تحس به، ولا تستطيع الإحساس بما تداويه.

مرض السرطان ثمن باهظ يتم دفعه في حل مشكلات يمكن حلها بدلاً من ذلك بتعديل قوانينك بحيث تسمح لنفسك بالانتباه إلى حاجاتك.

ـ الطبيب او. كارل سايمنتون

إن العلاج الدوائي والسلوكي، لا ينجحان فقط في الحيلولة دون الوصول إلى الأحاسيس، ولكنهما أيضاً يثيران تعقيدات في الحياة والعلاقات، مما يتسبب في المزيد من الألم والعذاب. وهذا بدوره يؤدي بالناس إلى الاستمرار في اتباع العلاج الدوائي والسلوكي، ويشكل حلقة مفرغة.



مشهد النماذج المتباينة للأحاسيس

مشهد النماذج المتباينة للمشاعر

ليست هناك أحاسيس سيئة أو أحاسيس سلبية. وإنما جميع الأحاسيس لها غاية ومعنى. فكر بها باعتبارها تعكس المستوى الذي بلغته طاقتنا. فإن مدى إحساسنا هائل. في ما يلي مجرد جزء بسيط من بعض أنماط الأحاسيس المألوفة: سعيد، مذنب،

خجول، متحمس، قلق، مستاء ممتن، مهتم، ضجر، منتشي، خائف، سخيف، جاد، متلهف، فاشل، مشؤوم، مثير، سطحي، حسي، قوي ضعيف. فالمشاعر ستقول لنا الحقيقة دوماً.

الأشخاص والأوضاع التي لا تبعث على الارتياح

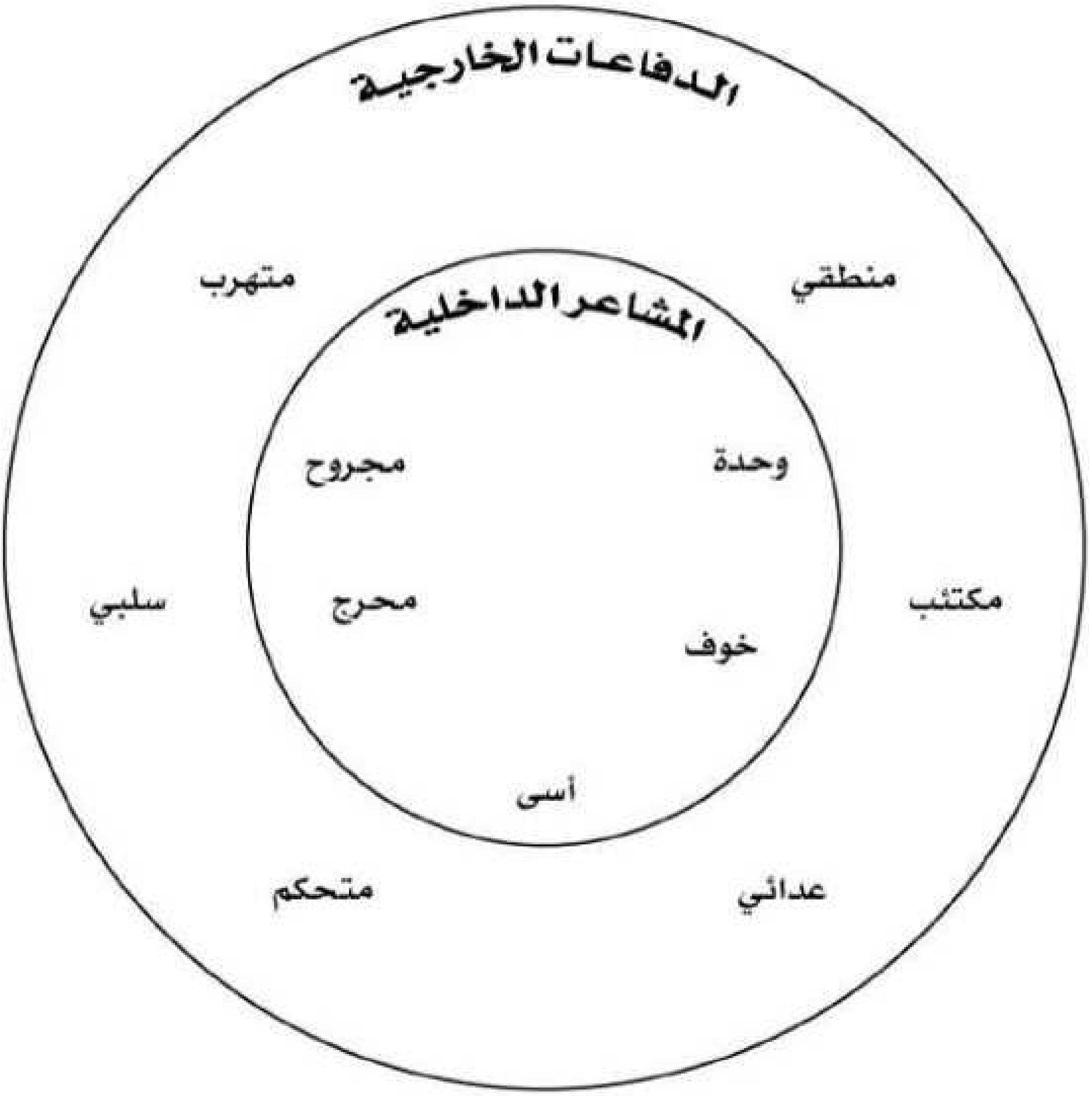
عندما نكون قريبين من أوضاع أو أشخاص لا يبعثون على الارتياح، فقد نشعر بالنقص،أو الخوف، أو الحذر أو عدم الاطمئنان ، وبإمكاننا أن نشعر بالفعل بانحسار الطاقة خارجياً، مما يدلنا على أن هذا ليس مكاناً آمناً للتواجد فيه. وعندما نكون محبوبين وأثيرين نشعر بالدفء، وبالأمان، وبالقرب وبالمحبة. فنحن مفعمون بالطاقة. ونحن ندرك أن هذا وضع أو شخص نرغب بالبقاء بقربه. عندما يوجه إلينا المديح أو نلقى القبول، نشعر بقبول ذاتي وبثقة بالنفس. نحن بدون مبالغة نشع سعادة ونتألق كبرياء.

إننا ما لم نعبر عن أحساس ما، فإنه ينقلب إلى دفاع. وهذا الدفاع يعيق مشاعر أخرى قد تكون مؤلمة. والحقيقة أن الحالات الدفاعية هي في الواقع مشاعر لم يجر الإفصاح عنها. فيما يلي بعض الأمثلة عما يمكن أن تصبح عليه مثل تلك الأحاسيس:

- الغضب يصبح اكتئاباً.
- الخوف يصبح تهرباً.
- الذنب يصبح عاراً.
- الحزن يصبح مرضاً.

- الوحدة تصبح انعزالاً.
- الضجر يصبح قلقاً.
- القصور يصبح قيمة ذاتية متدنية.

رسم بياني للمشاعر



سيحتفظ من يتعاطون الأدوية بمشاعر مؤلمة في

داخلهم وستبقيهم المواقف الدفاعية هناك

استرداد الأحاسيس: بدء العملية

البكاء يفتح الرئتين، ويغسل الملامح ويمرن العيون ويلطف المزاج، لذا ابكِ بدون انقطاع.

ـ تشارلز ديكنز

هناك مرحلتان في عملية استرداد قوة المشاعر. المرحلة الأولى هي إبعاد العلاج المسيء سواء أكان سلوكياً أم دوائياً. والمرحلة الثانية هي أن ندع الأحاسيس لتطفو وتشفى. فغالباً ما تتراوح أحاسيسنا الأولية في موقف ما بين الخوف، والغضب، والقلق، والعار والذنب. إذ هناك حس بأن كل شيء يتداعى ولكن طالما نشعر بهذه الأحاسيس ونعبر عنها يبدأ الشفاء. ثم تليه بالظهور مشاعر الاسترخاء، والراحة، والثقة والكفاية.

يستطيع الناس أحياناً أن يديروا هذه العملية برمتها بأنفسهم. وقد يحتاجون في أحيان أخرى إلى تشجيع من مجموعات أو إلى توجيه محترف. وسيحتاجون في كلا الحالتين إلى مساندة من الناس من حولهم. وقد يكون ضرورياً تشكيل «عائلة من الخيارات» لدعم جهودهم. فإن عائلة الخيارات هي مجموعة صغيرة من أربعة أو ستة أفراد يمكن الاعتماد عليهم في كل الأوقات. وهم يعرضون حباً غير مشروط.

الأحاسيس والصحة

هناك عدة أسباب تدفعك للإحساس ـ غير زيادة المقدرة على اختبار الفرح وتوطيد الألفة. فالإحساس الإيجابي والمفعم بالأمل عندما يتم تشخيصه مع مرض ما، يستطيع أن يحدث فارقاً له شأنه في الشفاء. فهناك براهين متزايدة للأبحاث تفيد بأن موقفاً إيجابياً من العلاج أفضل

في التنبؤ بمدى الاستجابة للعلاج مما قد تدل عيه شدة المرض. كما أن بعض علماء الأحياء يذهبون بعيداً في الادعاء أنه عندما يحس الناس ويعبرون عن مشاعرهم، فإنهم يشعرون بأنهم أكثر تحكماً في حياتهم، وأنهم قادرون بطرق معينة على الحيلولة دون إصابتهم ببعض الأمراض.

مطالعة مفيدة

من الذعر إلى القوة، لوسيندا باسيت، وهاربركولينز، 1995.

كتيب التعافي من الحزن، جون دبليو. وجيمس وراسل فريدمان، وهاربر بيربنيال، 1998.

حياة الكارثة الكاملة، جون كابات ـ زين، منشورات ديل، 1990.

أنا موجود، أنا أحتاج، أنا مخوّل، جاكلين ليير ووالثر ليشلر، دبلداي، 1980.

رقصة الغضب، هارييت ليرنر، دكتوراه في الفلسفة، منشورات كويل، 2001.

فهم جهازك المناعي، إيف بوتس وماريون موراي، آفون، 1986.

حر عاطفياً، ديفيد فيسكوت، طبيب، الكتب المعاصرة، 1992.

فرصة أخرى: أمل وصحة للعائلة المدمنة على الكحول، شارون ويغشايدر ـ كروز، كتب العلم والسلوك (الطبعة الثانية)، 1989.

قلب الروح، غاري زوكاف وليندا فرانسيس، سايمون وشوستر، 2002.

مولدات القوة العاطفية: واجب مدرسي

- أوقف الأدوية والسلوكيات غير الضرورية (النيكوتين، الأدوية المنشطة، سوء تعاطي الكحول). أي من هذه العلاجات استخدمتها لتهرب من أحاسيسك؟

____

____

____

____

____

- عَرِّف السلوكيات التي تعالج مشاعرك الطبيعية. الإفراط في الطعام، أم علاقات جنسية، أم القمار، أم إفراط في العمل، أم متابعة الإنترنت، إلى آخره.. أي من هذه التصرفات سببت مشكلة بالنسبة لك؟

____

____

____

____

____

- **تعلم** المزيد عن قوة المشاعر. انضم إلى مجموعة من الأشخاص، اقرأ عن الأحاسيس والصحة العاطفية، استمع إلى الموسيقى، شاهد الأفلام، راقب الأطفال يلعبون، إلى آخره. اختر نشاطاً واحداً هذا الأسبوع من أجل توسيع ذاتك العاطفية.

____

____

____

____

- **اسمح** لأحاسيسك بأن تطفو على السطح وشارك الآخرين بها. انتق نشاطاً أو عملاً واحداً جديداً هذا الأسبوع، وشارك أحاسيسك تجاه ذلك النشاط أو العمل، مع شخص واحد.

____

____

____

____

- **عبّر** عن حقيقتك العاطفية، اختر إحساساً لا تتشارك فيه عادة مع أحد، وشاركه مع صديق موثوق.

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

____

____

____

____

____

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

____

____

____

____

____

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

____

____

____

____

____

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

____
____
____
____
____

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

____
____
____
____
____

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

____
____
____
____
____

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

سجل يوميات القوة العاطفية   الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

______

______

______

______

______

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

______

______

______

______

______

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

______

______

______

______

______

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

____
____
____
____
____

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

____
____
____
____
____

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

____
____
____
____
____

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

____

____

____

____

____

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العاطفية   الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

____

____

____

____

____

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العاطفية   الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع ______

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

____

____

____

____

____

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

____

____

____

____

____

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أُصغي؟

____

____

____

____

____

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

هل تخلصتُ و/أو عدَّلت من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

____

____

____

____

____

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

____

____

____

____

____

5

القوة الاجتماعية

اذهب حيث يتم الاحتفاء بك، وليس حيث يتم تحملك.

مجهول

بحث المرء عن طريقه عبر شبكة اجتماعية

نحن جميعنا نريد ونحتاج إلى علاقات عطوفة. نحن مخلوقات، اجتماعية نتبادل الطاقة فيما بيننا، وكلما كانت قدرتنا على الإبداع والحفاظ على العلاقات أفضل امتلكنا قوة اجتماعية أكبر وتمكنا من التفاعل بشكل أفضل مع الآخرين.

إننا نولد عاجزين. وحالما نصبح واعين تماماً نكتشف الوحدة. إننا بحاجة إلى الآخرين جسدياً، وعاطفياً، وفكرياً ـ نحتاجهم إذا ما كان لنا أن نعرف أي شيء، حتى أنفسنا.

ـ سي. اس.لويس

أحياناً نبدأ بداية صحيحة في الحياة، ونقيم علاقات محبة تبدأ في عائلاتنا. فكثيرون منا تعلموا مبكراً فن السير عبر الحياة بالارتباط بأشخاص نحبهم ويحبوننا. وهناك آخرون لم يستمتعوا بذلك. وكانت عائلاتهم مشغولة جداً. وقد تعاركوا مع الوقت، والمال، والكحول، والنجاح ونماذج أخرى من التوتر. الأشخاص الذين ينتمون إلى مثل تلك العائلات غالباً ما يلقى بهم في الدنيا لكي يفهموا العلاقات بأنفسهم.

وقد كان الأصدقاء، في بعض الأحيان، أول من علمنا أن العلاقات قد تجلب الحماسة، والمشاركة، والثقة والإمكانية. ونحن وخلال دراستنا الثانوية والجامعية قد نقيم روابط تدوم لسنوات عدة، إن لم يكن مدى الحياة.

القوة الاجتماعية: مؤشرات نفاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

ـــ لدي ثقة متصدعة في علاقة ما.

ـــ أمضي وقتاً كثيراً جداً وحدي.

ـــ أمضي القليل جداً من الوقت بمفردي (أنا متواجد دوماً من أجل الآخرين).

ـــ صداقاتي تقتصر على زملاء العمل.

ـــ أضيِّع الكثير من الوقت (اتصالات هاتفية، بريد إلكتروني، غداء) مع أشخاص غير مهمين بالنسبة لي.

ـــ ليس لدي وقت كافٍ لعلاقتي الرئيسية.

ـــ ليس لدي وقت كافٍ لعائلتي الحالية.

ـــ لا أتحين الوقت لتكريم علاقات سابقة.

ـــ أنا لا أقوم بدوري في الحفاظ على صداقات جيدة.

ـــ أنا على استعداد لأن أكون جزءاً من علاقات ذات اتجاه واحد، أقوم فيها بمعظم الأعمال.

ـــ هناك أسى في كثير من علاقاتي.

هذه الصداقات غالباً ما تتزايد أهميتها مع التقدم في السن. ويأتي في الأهمية بعد ذلك مكان العمل، وأوضاع بداية حياتنا ومجموعة أخرى من الأشخاص الذين يصبحون مهمين بالنسبة لنا، وسواء أكانت العائلة التي ننتمي إليها أم أصدقاء المدرسة أم

الجامعة أم العمل، هم الذين يؤثرون فينا على النحو الأبلغ، فإن الأشخاص الذين نحيط أنفسنا بهم هم الذين ينظمون ويقررون عدد العلاقات الحميمة التي نقيمها.

فنحن بوصفنا أطفالاً وأولاداً صغاراً لدينا القليل من الخيار بشأن من نريد أن نتقرب منهم. إلا أنه ومع تقدم الزمن ووصولنا إلى مرحلة النضج، يكون لدينا خيار أكثر في هذا المجال. فإن الأشخاص الذين نختار أن يكونوا جزءاً من دائرة الدعم والحب في محيطنا هم «عائلة الخيار» الخاصة بنا. وهذا خليط مرن ودائم التغيير من الأشخاص، ويتطلب التفكير والعمل، وصنع القرار لتطوير جهاز الدعم هذا والحفاظ عليه. فهناك مستويات من الارتباط. وقد يشمل جهاز الدعم الخاص بنا، وفي أي وقت، العائلة، وزملاء العمل، وأصدقاء قريبين أو بعيدين. إما عائلة الاختيار فتتضمن:

سمها عشيرة، سمها شبكة، سمها قبيلة، سمها عائلة... مهما كانت التسمية التي تطلقها عليها وكائناً من تكن انت، فإنك بحاجة إلى واحدة.

- جين هوارد

الدائرة الداخلية

هؤلاء هم الأشخاص الأقرب لك. لا أسرار هناك والتواصل صادق، ويحدث بشكل متكرر وحقيقي. هناك دفق مطلق من الطاقة العاطفية، والتعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص مفيد جداً من أجل خيرك ورفاهك. أنت مرتاح بالمجابهة والألفة، والاثنان معاً يولدان مناخاً يقوي المعرفة المتبادلة والثقة. ويستطيع المرء عادة أن يحافظ على ما يقارب من العشرة فقط من أصدقاء الدائرة الداخلية هؤلاء.

أصدقاء المرتبة الأولى

هؤلاء هم الأشخاص الذين تختارهم لتمضية الوقت معهم. ربما يعيشون في الجوار بحيث تستطيع رؤيتهم بانتظام وبسهولة، ولكن حتى لو كانوا يقيمون على مسافة بعيدة، فإنك تبذل جهداً لتبقى حاضراً معهم ولتراهم كلما استطعت. قد تتفقون أو تختلفون على أمور كثيرة ولكنكم تتجاهلون خلافاتكم لأنها ليست مهمة بمقدار أهمية التقارب. فالوقت الذي نمضيه مع هؤلاء الأشخاص ثمين. وأنتم تتقاسمون الكثير معاً.

> **أن يكون لك صديق يتطلب وقتاً.**
> ـ جورجيا اوكيف

أصدقاء المرتبة الثانية

هؤلاء هم سكان الجوار، أعضاء النادي وأصدقاء قدامى في المدرسة الثانوية والجامعة الذين شاركتهم الوقت في الماضي. لستم أصدقاء مقربين في الوقت الحاضر، ولكنكم كنتم كذلك ذات مرة. هؤلاء هم ذلك النوع من الصداقات التي تعيد وصلها حيث انقطعت عنها، حتى لو كان ذلك منذ زمن طويل. هؤلاء هم روابط قديمة ذات طاقة مستمرة.

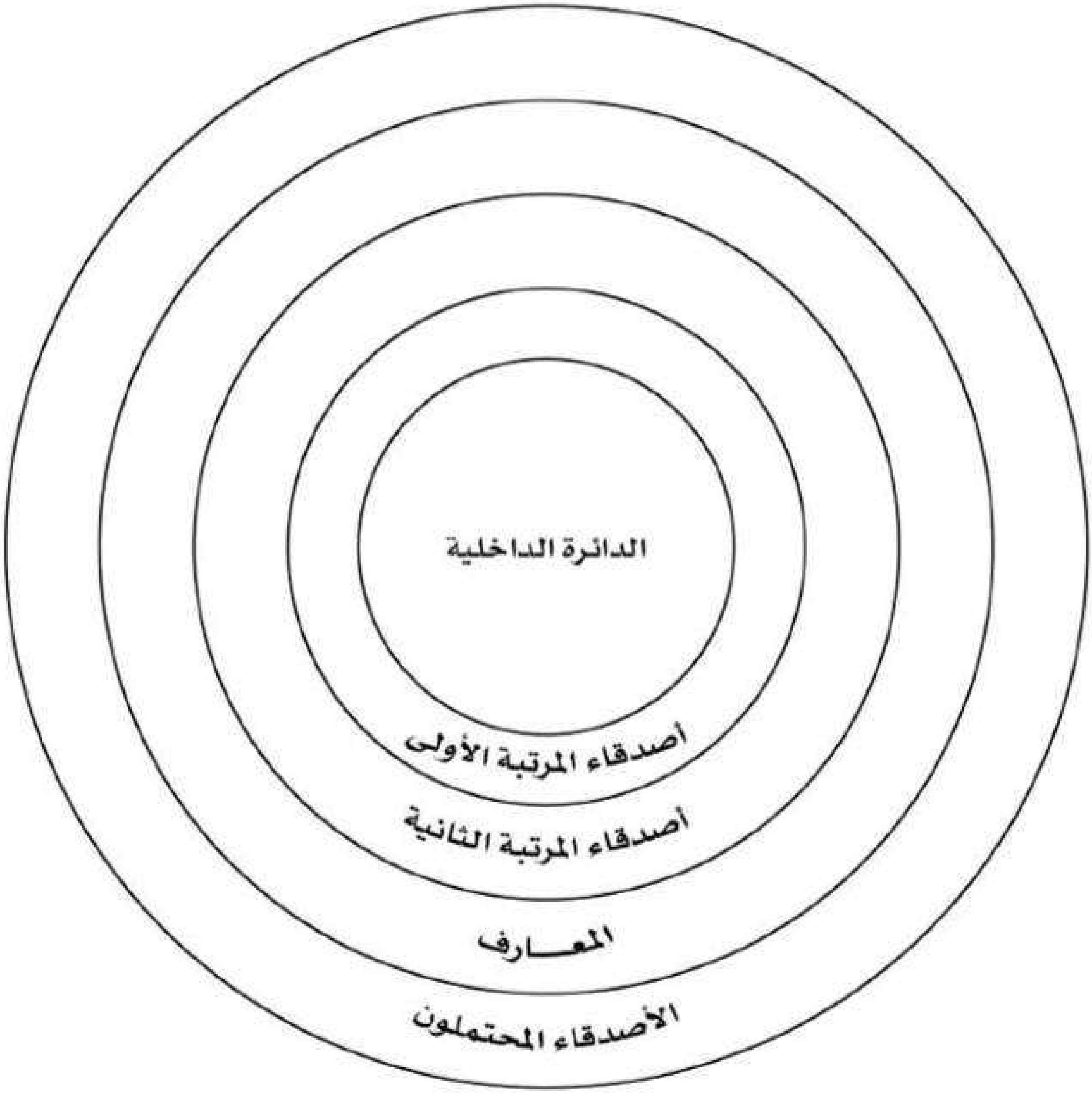
المعارف

هم الأشخاص الذين تراهم بانتظام، وتعرف مجرد القليل عنهم وتقيم معهم علاقة ممتعة في حال كانت ذات قوة ضعيفة. قد يكونون أو أساتذة، أو قساوسة، أو أعضاء فريق رياضي، أو صديقاً في لعبة الغولف، أو رفيقاً حزبياً محبباً، جاراً، خبير التجميل، أو المدرب الخاص أو عضواً في النادي وآخرين.

الأصدقاء المحتملون

هؤلاء هم الأشخاص الذين التقيتهم ـ أو مازال عليك أن تلتقيهم ـ والذين قد تقيم معهم علاقة. تذكر أن العلاقات هي صداقات تحتمل الأخذ والعطاء، وتقاسم المعلومات، ومساهمة متساوية وأحاسيس وآراء وأفكار متشاركة. وكلما شاركت حقيقتك ـ صدقك وأحاسيسك ـ ازدادت فرصة قيام علاقة ما.

رسم بياني للعلاقات:
عائلة خياراتك



اكتب الأسماء المهمة بالنسبة لك

اختيار أصدقائنا المقربين

من السهل أن ندرك أننا نحتاج إلى أن نكون متنبهين لعلاقاتنا. فكل منا لديه فقط أربع وعشرون ساعة للتعامل في كل يوم. إذ علينا وبعفوية تامة أن نقتطع وقتاً من أجل النوم، والنظافة الشخصية، والأكل والعمل، والرياضة والصلاة والتأمل. ثم نقتطع وقتاً للرعاية الذاتية، والتنقلات اليومية والمواعيد، والأعمال الكتابية والتسوق. وبعد ذلك، علينا أن نخصص وقتاً للعلاقات بدءاً من دائرتنا الداخلية، وصولاً إلى مستويات أخرى من الصداقة.

> **احط نفسك بأشخاص يحترمونك ويعاملونك جيداً.**
>
> ـ كلوديا بلاك

إن توفير الوقت من أجل علاقاتنا يتطلب مقداراً وافياً من التركيز والطاقة. وعندما نرى كم هو ضئيل الوقت الذي لدينا فعلاً، يبدو واضحاً أنه ليس بإمكاننا قضاء مجرد دقائق قليلة في علاقات لا تبعث على الارتياح. إنها العلاقات مع أفراد العائلة أو الأصدقاء تلك التي تبدد فينا الشعور المريح أو الطاقة فنحن ببساطة لا نملك الوقت أو الطاقة الإضافية لتكريسها لعلاقات صعبة القياد وغير مرضية، وغير مجزية، ونحن كثيراً ما نضاعف مشكلاتنا باختيارنا لأصدقاء لديهم مشكلات مشابهة.

> **إن تكرار عمل الأشياء ذاتها مرة بعد مرة مع الأشخاص ذاتهم وتوقع رد فعل مغاير، هو ضرب واضح من الجنون.**
>
> ـ مجهول

فعندما تتغير حياتنا، ونتغير نحن نستطيع أن نزيد أو ننقص من عائلات خياراتنا حسبما تقتضي الظروف. فالناس يبتعدون أحياناً، ويفقدون الاهتمام بنا أو نفقد نحن الاهتمام بهم. كذلك فالناس يموتون

أحياناً، وأحياناً تتغير الاهتمامات، ويتغير ما يجمعنا بالآخرين. فالرسم البياني الخاص بعلاقات عائلة الاختيار، يساعدنا على إجراء عملية جرد وتقويم وتنظيف للمنزل. البعض يقول إن هذه طريقة قاسية وكيدية في النظرة إلى العلاقات. وفي اعتقادي فإن العلاقات التي أود الاستثمار فيها هي بالغة الأهمية بالنسبة لي إلى درجة أنني أحتاج إلى أن أدخر طاقتي من أجلها. فليس مهماً أن تكون لديك شعبية. وإنما المهم أن تختبر الألفة والرضا في العلاقات ذات الأفضلية.

نحن نحتاج إلى البحث عن أناس نستطيع أن نكون صادقين معهم، وبالمقابل أن نتوقع الصدق منهم. فيجب أن يبعث وجودهم على الارتياح وأن يتفهموا أنه عندما نكون أحياناً غير منسجمين، وغير مكترثين ومنشغلين فإننا نبقى مهتمين. نحن نحتاج إلى إعطائهم ذاك التفهم نفسه، ولكي نستطيع أن نكون مطمئنين مع صديق وفي. يكفي أن نكون معاً. وسيكون هناك أحياناً ضحك هيستيري. ومع الأصدقاء الحقيقيين يتم الأخذ والعطاء بشكل طبيعي وبدون ضغوط.

العثور على ذلك الشخص المميز

إن العنصر الرئيسي الآخر لقوتنا الاجتماعية هو العثور على شخص نريد أن نشاطره حياتنا بطريقة خاصة وكشركاء. فإن الاقتباس التالي المنقول عن الراحلة آن لاندرز يعكس ذاك النوع من الحب المرتبط بتقاسم المرء لحياته مع شخص آخر.

> الحب صداقة اشتعلت فيها النيران. إنه تفاهم هادئ، وثقة متبادلة. ومشاركة وتسامح. إنه الإخلاص على مدى الأوقات الهانئة والصعبة. إنه يرضى بأقل من الكمال ويلتمس الأعذار

لنقاط الضعف. الحب مقتنع بالحاضر، ومتفائل بالمستقبل ولا يطيل التفكير في الماضي. هو التسلسل الزمني للانفعالات المتفاوتة، والمشكلات، والحلول الوسط، والخيبات الصغيرة، الانتصارات الكبيرة والأهداف المشتركة. إن كنت تملك الحب في حياتك، فبإمكانه أن يعوضك عن أشياء عظيمة كثيرة تنقصك وإن لم تمتلكه، ومهما يكن لديك سواه، فإنه ليس كافياً.

القوة الاجتماعية تطلق كل الطاقة التي نحتاجها للتواصل مع شخص آخر. وحياتك مع شريكك (الزوج) هي جزء من صميم تواصلك. أنا أصف هذا التواصل الثنائي. بأنه يعني التزاماً عاطفياً، روحياً، وانفعالياً وجنسياً بين شخصين ويحضنهما معاً. تصف نينا وجورج أونيل مؤلفا كتاب تبديل السرعة آلية عمل التبادل الديناميكي في الطاقة ـ وتوسيعها ـ في حالة الثنائية على النحو التالي:

يحدث التآزر عندما يتم جمع كائنين عضويين أو شخصين أو دمجهما بطريقة تؤدي إلى تعزيز المحصلة النهائية. فإن اتحاد الاثنين ينتج عنه نوعية أو تأثير أكثر عمقاً مما كان لدى أي من الطرفين المشاركين أصلاً، أو مما يمكنهما الحصول عليه بشكل مستقل. وهكذا، وفي ما يتعلق بموضوع التآزر فإن واحداً زائد واحد يساوي ثلاثة وليس اثنين فقط.

أي أن حاصل جمع شخصين عاشقين مغرمين هو ثلاثة، فكلا الشخصين ـ إلى جانب الطاقة التي يولدانها من أجل تشكيل ذلك العنصر الثالث أي النوعية أو التأثير ـ يشكل الثنائية: وكل شخص يحافظ على استثنائيته بوصفه فرداً، ولكنهما معاً أيضاً يحافظان على الحالة الثنائية.

الثقة، والمشاركة والألفة

> **إن الأمر لا يتعلق بكوننا لم نحظ بمقدار وافٍ من الحب ولكن بكوننا لم نتعلم كيف نحب.**
>
> ـ سام هاردي

إن جميع العلاقات السعيدة الحميمة تتضمن العناصر التالية: ثقة، واحترام، وتشجيع، وتسامح، مشاركة في الأحاسيس، واللهو، والجنس والمتطلبات الروحية. وفقط في الروايات الغرامية، تنشأ العلاقات الرائعة بصورة عفوية. بحيث تقوم علاقة رائعة فعلاً عندما يتعرف شخصان على بعضهما البعض ويثقان ببعضهما كامل الثقة، ويحددان الخيارات التي تسمح للألفة بأن تتعمق.

فإن حجر الزاوية في الألفة هو مشاعر متشاركة، وأكثر العناصر أهمية في المشاركة هي الثقة. الثقة تبني ببطء داخل علاقة ما وتعتمد على الصدق. إنها مثل مخزون احتياطي للطاقة يمكن للثنائي أن يتزودا به عندما يواجهان التحديات التي تطرأ في كل علاقة. وكلما ازدادت الثقة بينهما أصبحا أكثر ألفة.

> **إذا ما أصغيت إلى ضميرك فإنه سيخدمك كما لن يفعل أي صديق ستعرفه أبداً. إن غش النفس بدافع الحب هو أفظع أنواع الخداع: إنه خسارة أبدية لا تعويض عنها سواء حاضراً أم لاحقاً.**
>
> ـ سورين كيركغارد

وحينما يجري انتهاك الثقة، فإن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً حتى تتم إعادة بنائها. وهذا ممكن فقط بواسطة الأفعال المتوالية التي تبرهن على أنه قد تمت إعادة ترسيخ الثقة. إذ لا يكفي أن تقوم فقط بإعادة وضع الشريط الكهربائي في المأخذ لتحديد تدفق الطاقة بين زوجين. بل

يتوجب بدلاً من ذلك إعادة بناء كل البنى التحتية للطاقة الخاصة بالعلاقة بدءاً من مصنع الطاقة وانتهاء بالسور الخارجي مع تكرار اختبارها للتحقق من إمكانية التعويل عليها.

الطلاق الروحي

يمكن للناس ولسوء الحظ، اعتماد خيارات هزيلة في موضوع الشركاء حينما يرغبون بأن يكونوا فقط مع أحد ما. فقد يرغبون في عدم البقاء بدون زواج، أو أن يتخلوا عن زواجهم الحالي أو مجرد البحث عن شيء جديد ومختلف. الأمر يتعلق بالانتقال إلى مكان آخر أكثر منه بالتعامل مع محيطهم وماهية شعورهم.

الناس يحتفظون بعلاقات غير سعيدة لأسباب مختلفة. ربما لأن ذلك أسهل من الهجر، أو لأنهم لا يريدون أن يتسببوا في خيبة أمل لأي شخص. أو ربما يريدون الأمان المادي والعاطفي أو صحبة الفكر. بل إن السبب الأكبر يتعلق بإرضاء حاجة، أكثر مما يتعلق بحب واحترام متبادلين.

بالنسبة لأولئك الذين يقيمون علاقات كهذه فإن التكهن بما يمكن أن يحدث لا يبشر بالخير. إذ قد يقع «الطلاق الروحي» قبل فترة طويلة من الطلاق القانوني. فالطلاق الروحي يحصل عندما تموت الروح في علاقة ما. فقد ينتهي الأمر بالزوجين بالعيش سوية مع الحفاظ على المظهر الكاذب للانسجام وادعاء وضعية كونهما معاً. حتى إنهما قد يعتقدان أن العلاقة على ما يرام. لكن مشاركتهما للأمور تصبح أقل، وهما يتمسكان بأشياء قديمة تثير امتعاضهما وينشغلان عن بعضهما إلى حد كبير. أما الروح السعيدة للحالة الثنائية فهي غائبة.

مثل تلك العلاقات تقتطع الكثير من كل من الزوجين. فيصبحان عرضة لإقامة علاقات غرامية، وقد تتأثر صحتهما. فالزوجان كلاهما يشعر بالفراغ، ويلمس الناس من حولهما بأن هناك خطأ ما وأن خاصية حياتهما قد تعرضت للإساءة. هذان الزوجان بحاجة إلى أن يكونا صادقين مع بعضهما البعض. فهما يحتاجان إلى إنهاء العلاقة أو إلى الالتزام بها وأن يجهدا لتحسينها حتى يتمكنا من مواصلة حياتهما. والأشخاص المطلقون قد يكونون مهندسين معماريين يصممون علاقة جديدة، وليسو ضحايا لعلاقة قديمة.

العلاقات الغرامية

العلاقات الغرامية غالباً ما تقوم بعدما تكون علاقة ما قد دمرت مسبقاً ولم تحقق المراد منها. وسواء أكانت معروفة لكل من الزوجين أم لا فقد سبقها طلاق روحي. وأحد الزوجين أو كلاهما يسعيان إلى البحث عن الألفة لدى شريك جديد. وعندما تنتهي العلاقة، فإن الشريك سيبحث على الأرجح، عن علاقة أخرى، ما لم يكن ذلك الزواج قد انصلح أمره.

المؤلف ناثانييل براندون يلفت الانتباه إلى أنه بعدما تخبو البدع الجديدة والمثيرة والسطحية لعلاقة ما وبعد إرضاء غرورها وإنهائها على الرغم من سرد قصص الحياة واستنفاذ الحيل الجنسية، فإن المغامرة ستتوقف. ثم يصبح من الضروري العثور على شريك جديد.

والشخص الذي يسعى وراء شركاء متعددين لا يختبر قوة ومتعة الالتزام. فليس هناك من تبادل متواصل لأنه ليس ارتباطاً، ولذا فإن الطاقة تتوهج وتخبو فتموت العلاقة.



إعادة تنشيط علاقة ما

تذبل العلاقات وتموت نتيجة نقص الطاقة، ويمكن إعادة إحيائها أيضاً عبر ضخ الطاقة التي تساعد على إعادة الاتصال بين الشريكين. في ما يلي اثنتا عشرة طريقة يمكن للزوجين أن يتبعاها لإدخال حيوية جديدة إلى علاقة متعبة.

- خططا لقضاء بعض الوقت غير المرتبط بزمن معاً. هذا الوقت هو وقت غير محدد لأداء أمور تستمتعان بها معاً.

- ضم الشريك ثلاث مرات يومياً وبصورة غير متوقعة.
- ابحثا عن هواية مشتركة فيما بينكما.
- اترك رسائل قصيرة في أنحاء المنزل تذكر شريكك بأنك تحبه أو تحبها (زوجي يترك رسالة حب فوق إبريق القهوة عندما يغادر في الصباح الباكر لممارسة لعبة الغولف).
- اشترِ وروداً لشريكك (الناس يحبون أن يتلقوا الورود).
- قوما معاً بالسير على الأقدام عند شروق الشمس أو مغيبها.
- قوما معاً بإجراء اتصال هاتفي بصديق قديم (نحب أن نفاجئ الأصدقاء المشتركين في أعياد ميلادهم، أو في مناسبة أو عطلة).
- اطلعْ شريكك على أحد مخاوفك (هذا مناسب بعدما تخلدان إلى الفراش وتشعلان شمعة في غرفة النوم).
- احضنا نفسيكما وقت النوم أو في الصباح عندما تستيقظان وقل لشريكك أنك تشعر بالأمان معه أو معها. (إن كنت لا تستطيع القيام بذلك فمن الأفضل معرفة السبب).
- اجلسا في الخارج لمدة ساعة بعد حلول الظلام، انظرا إلى النجوم وتبادلا الحديث عن أحداث يومكما.
- انتقيا فيلماً سينمائياً وتناولا الفشار وأمسكا بأيديكما معاً.
- المس شريكك حينما لا يتوقع ذلك البتة (كثيراً ما يمسك زوجي بيدي عند إشارة المرور. أحب أن أتسلل خلفه وأن أحضنه عندما لا يتوقع ذلك).

الطاقة والقوة اللتان يجري إطلاقهما عندما تعتني بقوتك الاجتماعية ستدخل إلى حياتك ارتياحاً ورضا عظيمين.

مطالعة مفيدة

مرجع التعافي من الطلاق، دون برادلي بيري، لويل هاوس، 1998.

أزمة الصداقة، مارلا بول، منشورات روديل، 2004.

صناعة الناس، فيرجينيا ساتير، العلم والسلوك، 1981 الطبعة الثانية،1989.

المفكرة، نيكولاس سباركس، دار وورنر للكتاب، 1996.

الثنائية، شارون ويغشايدر كروز، الاتصالات الصحية، 1988.

الحياة بعد الطلاق، شارون ويغشايدر كروز، الاتصالات الصحية 1994.

إعادة بناء العائلة، شارون ويغشايدر كروز، (ريني وهيغبي) العلم والسلوك، 1994.

مولدات القوة الاجتماعية: واجب مدرسي

- **أجرِ** تقويماً لنوعية صداقاتك. كيف هي علاقاتك مع أصدقائك المقربين وأصدقاء المرتبتين الأولى والثانية؟

____

____

____

____

- **أكمل** الرسم البياني الخاص بعائلة الخيارات (صفحة 166) ودَوِّن فيه ما يطرأ شهرياً. هل هناك أشخاص ترغب في تغيير موقعهم من فئة إلى أخرى؟

____

____

____

____

- **ضع نهاية** للعلاقات التي لا تبعث على الارتياح. وحدد العلاقات التي لم تعد تمتلك طاقة إيجابية، واتخذ خطوات لإنهائها.

____

____

____

____

- غَذِّ العلاقات القائمة التي تشعرك بالرضا. وابحث عن وسائل صغيرة لجعل أحدهم يعلم بمدى اهتمامك. من تريد أن تبلغه بذلك وكيف ستفعل ذلك؟

____

____

____

____

إن كنت تقيم علاقة أساسية، فهناك وسائل إضافية لبناء توازن اجتماعي:

- أجرِ تقويماً للحالة الزوجية. هل لديك ولدى شريكك حس بالألفة في معظم نواحي حياتك.

____

____

____

____

- قرر الالتزام بالعلاقة أو تغييرها. هل هذه العلاقة حيث تريدها أن تكون؟

____

____

____

____

- **خطط** لتنشيط العلاقة. ماذا يمكنك أن تفعل لتحسين كل ناحية في هذه العلاقة.

____

____

____

____

- **اطلب**. ماذا تريد أن تطلب من شريكك؟

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ______.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ______.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ______.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

______

______

______

______

______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

______

______

______

______

______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غيـر منفـتح وغـيـر صـادق في عـلاقـاتي: ــــــــــــ.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ــــــــــــ.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

______

______

______

______

______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

______

______

______

______

______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ______.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ــــــــ

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ــــــــ.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ــــــــ.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

______

______

______

______

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

______

______

______

______

______

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ــــــــــــ.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ــــــــــــ.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ______

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ______.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

______

______

______

______

______

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع ـــــــ

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية (القابلة للتطبيق) علامة ـــــــ.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي الحالية علامة ـــــــ.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطى نوعية علاقات عائلتي السابقة علامة ______.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

____

____

____

____

أنا راض/ غير راض عن نوعية صداقاتي الحالية: ______.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

____

____

____

____

____

أنا جدير/ غير جدير بالثقة في علاقاتي: ______.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: ________.

النجاحات أوالصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: ________.

النجاحات أو الصعوبات التي ألاقيها بسبب هذه المسألة تتضمن:

____

____

____

____

____

6

القوة الجسدية

من يملك الصحة يملك الأمل، ومن يملك الأمل يملك كل شيء.

مثل عربي

التواصل مع أجسادنا

كل واحد منا يوهب جسداً عند الولادة. إنه خاص بك ولا مثيل له ـ والوحيد الذي تناله. سيمنحك جسدك متعة كبيرة وسيأخذك عبر تجارب وأحاسيس مختلفة عدة خلال دورة حياته. أنت مسؤول عن هذا الجسد. ويعتمد مدى استفادتك منه وبمقياس كبير، على العناية التي توليها إياه.

أجسادنا هي الدعامة الأساسية للصحة، والقوة،و التحمل، والجمال، والرشاقة، والإدراك الحسي، والاكتفاء الجنسي، وأكثر كثير. فجميع قوانا الأخرى تعتمد على ذاتنا الجسدية بوصفها مأوىً. والجسد الذي يحظى بنمو جيد ورعاية جيدة لديه القدرة على توليد الطاقة الجسدية التي تفتح أمامنا باب اختبار الكثير من مباهج الحياة. فنحن نستخدم عيوننا لنرى الناس الذين نحبهم، غروب شمس بلونه البرتقالي، ووردة جميلة أو جبلاً مهيباً. نحن نستخدم آذاننا للتعرف على بكاء طفل، وللاستمتاع بالموسيقى ولسماع أحد ما يقول «أحبك». إننا نشم رائحة كعكة تفاح، زهرة، رائحة مألوفة لشخص عزيز على السترة. ونحب لمسة العناق، والراحة التي يمنحها التدليك، ودفء طفل نضمه قريباً من صدرنا. كما أن التذوق يمنحنا متعة الطعام والشراب، وإطفاء الظمأ بماء عذب بارد، والأحاسيس البهيجة التي ترافق الأطعمة الخفيفة مثل الفشار، والبيتزا والسجق.

كلمة «صحة» بالذات تعني الشامل.

ـ جون كابات زين

نماذج الجسد

هنالك عناصر عدة تتجمع معاً لتَّولد قوتك الجسدية. صحة جيدة، وجسد فاعل ومفيد، ومظهر شخصي حسن وطبيعة حسية وجنسية سليمة.

القوة الجسدية: مؤشرات نفاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

ــ أنا غالباً ما أشعر بتعب شديد.

ــ أنا أجد نفسي آكل كثيراً.

ــ أنا أتناول الكثير من الطعام غير المغذي.

ــ أنا غالباً ما أشرب الكثير من الكحول.

ــ أنا أشعر بأنني مشغول جداً أو متعب جداً لأمارس الرياضة بشكل منتظم.

ــ أنا أجد نفسي مشغولاً جداً لكي أرتاح وأستعيد نشاطي.

ــ أنا أجد أسباباً لعدم التوجه إلى مركز المدينة أو أخذ إجازة حقيقية.

ــ أنا متعب جداً أو مشغول جداً عن ممارسة الجنس.

ــ أنا أرجئ زيارات عيادات الأطباء والأسنان.

ــ أنا لا يعجبني الشكل الذي يبدو عليه جسدي.

الأجساد التي نتلقاها عندما نولد تأتي في عدة أحجام، وأشكال وألوان. فالجينات تقرر لون جلدنا، وعيوننا وشعرنا. إن مقدار عنايتنا بالأجساد التي نحصل عليها، يقرر على أية حال مدى الفائدة التي ستعود بها علينا. ولو كان الحظ قد حالفنا، لتعلمنا مبكراً كيف نغذي ونروض أجسادنا لإيصالها إلى أقصى طاقاتها الكامنة. وفي حال لم نكن على هذا القدر من الحظ لكان علينا أن نتعلم هذه الدروس بأنفسنا، في وقت إضافي للحفاظ على صحتنا.

الثـــــروة الأولى هي الصحة.

- رالف والدو ايمرسون

نستطيع أن نفكر بأنفسنا باعتبارنا أصحاء أو غير أصحاء. أذكر منذ سنوات عدة عندما تم تشخيص إصابتي باثنين من الأمراض الخطرة في يوم واحد. الأول كان سرطان الثدي، والثاني قصوراً في عضلة القلب، أي مرض في القلب. لم أشعر بأي أعراض. كنت ذاهبة فقط لإجراء فحوصي الطبية السنوية. وحتى ذلك اليوم كنت أعتقد وأحيا كما لو أنني في صحة تامة. في الحقيقة كنت قد ذهبت إلى منتجع صحي قبل ذلك بأسبوع، ومارست رياضة ركوب الدراجات مسافة ستة وثلاثين ميلاً مع شعوري بأنني في حالة جيدة جداً، وبأنني مسؤولة بشكل كبير عن حياتي.

أنا فقط أستطيع تغيير حياتي. لا أحد بإمكانه أن يفعل ذلك من أجلي.

- كارول بيرنت

لا يستطيع الإنسان أن يفكر جيداً، أو أن يحب جيداً، أو ان ينام جيداً ما لم يكن قد أكل جيداً.

- فيرجينيا وولف

الحياة قد تكون صعبة على جسد ما

الحياة تحدث لنا جميعاً. فسوف تكون هناك حوادث، وأمراض، وتقدم في السن وأحداث خارج سيطرتنا، ومهما يكن وكما تقول الكاتبة جوان بوريسنكو «الحياة مليئة بالتغييرات» وقدرتنا على التأقلم مع هذه التغييرات أم لا، هي التي ستقرر ما إذا كنا سنتعايش مع الوضع أم أنه سيتغلب علينا، وما إذا كنا سنتصرف بضعف أم سنكون متفائلين. فالناس الذين يشعرون أنهم يتحكمون في الحياة يستطيعون تحمل مقدار هائل من التغيير بل ويتطورون معه.

مصادر الطاقة، الرياضة والمظهر الحسن

إن تجارب الشمولية متاحة للأشخاص الذين يعانون مرضاً مزمناً أو مشكلات ذات منشأ عصبي، مثلما هي متاحة أمام أي شخص آخر.
ـ كاتب غير معروف

إن الأطعمة التي نتناولها والرياضة التي نمارسها سوف تؤثر بقوة في آلية عمل أجسادنا وفي كمية الطاقة التي ستكون متوفرة حتى نستمتع بحياتنا. فهل سنقدم لأجسادنا الطعام الذي يُوّلد الطاقة أم الذي يستنزفها؟ هل سنحول كل الطعام إلى طاقة، أم سيكون هناك إفراط سيتحول بدوره إلى دهون ويتسبب في مشكلات صحية؟ إن التغذية الجيدة مسؤولية. ومن الضروري أن نمضي وقتاً في تعلم كيفية تزويد أجسادنا بالتغذية الملائمة. وحتى إن الوقت الذي نستغرقه لكي نأكل يشكل تحدياً. هل نتخذ خيارات جيدة أم أننا ببساطة نختار الأنواع الأسهل والأكثر إغراء؟ فإذا ما

قمنا بخيارات هزيلة سيكون علينا أن نعاني من عواقب زيادة الوزن أو ضعف صحي. فالطعام الصحي، على أية حال، يولد قسماً كبيراً من قوة الشخصية.

تتطلب أجسادنا كذلك وتتجاوب بشكل إيجابي جداً مع الرياضة التي تولد فينا إحساساً بالرضا وبأننا في أحسن حال. وهناك وسائل عدة لممارسة التمارين ابتداء من المشي، والركض، والسباحة والتدريب في المراكز الرياضية إلى اليوغا والآيروبيكس، والرقص حتى أعمال الحدائق ـ أي كل شيء يبقيك نشيطاً.

أنا أحب بشكل خاص التمارين الرياضية التي لا تطلق طاقة إيجابية فحسب، وإنما تعطيني أيضاً شعوراً بالبهجة. فقد تعلمت أنني مدينة لجسدي بتمرين إذا ما كنت أتوقع منه أن يكون مصدراً للطاقة يمكن التعويل عليه. ولهذا السبب التزم بإجراء تمارين رياضية لمدة خمسة أيام في الأسبوع، بل وكل يوم في حال كنت أرغب في إطلاق المزيد من القوة.

عندما نأكل جيداً ونتمرن بانتظام فمن المرجح أن نصبح أصحاء وأن نظل كذلك. فمعظم الناس الأصحاء يرغبون في أن يبدو مظهرهم جيداً. إذ أن المظهر الجيد يبدأ بمراقبة الوزن ويشمل تهيئة جيدة، وتسريحة شعر جذابة، وارتداء ملابس متقنة الصنع تكمل صورتنا. إذن فالمظهر الجيد يبعث برسالة مفادها أننا نهتم بأنفسنا لأننا نهتم بمظهرنا. إنه يساعدنا أيضاً على أن نشعر بأننا أفضل حالاً.

حينما كنت أظهر على خشبة المسرح لفترة طويلة من الوقت، كنت أدرك دوماً أنه عندما أحسست بأنني بدوت في مظهر جيد، فإن الأمر كان أسهل بالنسبة لي لكي أتقدم باتجاه المنصة وأتكلم.

فالظهور في أفضل صورة أستطيعها أعطاني دفعاً في الطاقة وجعلني أشعر أنني أقوى وأكثر شعوراً بالثقة. وأعتقد أن له مفعولاً مماثل عند معظم الناس.

اندفاعات القوة الحسية

كوننا قادرون على الاستمتاع بطبيعتنا الحسية فهذا الأمر سيفتح أمامنا عالماً من التجربة والذي بدوره سيمنحنا تفويضاً تاماً. وإن الاستمتاع بالاتصال الذي تمكننا منه حواسنا هو أحد مفاتيح البحث عن الرضا في الحياة. فاللمس، والشم، والبصر، والصوت والتذوق، جميعها لديها القدرة على منحنا الإثارة، والمتعة والشعور بالاكتفاء. الحياة تجيش بداخلنا عبر الحواس وبطرق عدة: معانقة شخص نهتم به، أو متابعة غروب شمس حافل بالألوان، أو الاستماع إلى حفل موسيقي أو تذوق حلوى لذيذة الطعم من الشوكولاته.

بعض الأشخاص من ذوي الإحساس المرهف الذين أعرفهم لا يقيمون علاقة رئيسية حالياً. غير أنهم يتفجرون نشاطاً، وحيوية، وعاطفة. هم مرتبطون بأحاسيسهم ـ بعاطفتهم مدى الحياة. وعلى أية حال فإن اصل كلمة «عاطفة» يعني مليء بالأحاسيس.

يمكننا أن نكون مولعين بأمور كثيرة. وحواسنا الخمس تغذي عاطفتنا. وعندما نشعر فعلاً بأحاسيسنا ولا نتكلم عنها فقط، تكون عندنا تجربة حافلة بالعواطف. جميعنا نعرف كيف نشعر عندما نختبر:

- تنفساً أعمق حين تتم إثارتنا.
- تسارعاً في نبضات القلب حين نخاف.
- عضلات في وضعية استرخاء حينما نضحك أو يجري تدليكنا.

• جلداً متوهجاً عندما نتعرض للإحراج.
• صوتاً مرتفعاً عندما نغضب.

عندما نكون منفتحين على أحاسيسنا وعلى التجارب الحسية، فإننا نتوصل إلى أن نعيش الحياة بتمامها. خذ دقيقة لتكون على اتصال مع حواسك. أغمض عينيك، تخيل الاختبارات التالية واستشعر كيف ستكون عليه:

• شمُّ رائحة وردة، رغيفاً مصنوعاً من القرفة، عطراً، المحيط، إسطبل خيول، شجرة عيد الميلاد.
• سماع موسيقى، صوت نافورة مياه، زقزقة العصافير، قرع الطبول، صوت ترحيب جماهيري بالتصفيق وقوفاً، وصوت نقاش.
• تذوق قطعة بيتزا، فشار، شوكولا، مثلجات، سلطة، تشيزبيرغر، قهوة جيدة المذاق.
• لمس/مشاركة في عناق، حرير، جلد، حمام ساخن، قبلة، تدليك، مواساة.
• مشاهدة غروب شمس بلون قرمزي، جبال مهيبة، شخص مألوف وجه محبب، ابتسامة دافئة، المحيط.

كل هذه الاختبارات توقظ جزءاً من قوتنا الجسدية. وهي كلها من ظواهر قوتنا الحسية. ولديها القدرة على منح رضا ومتعة هائلين.

اندفاعات القوة الجنسية

إن الطبيعة الجنسية هي جزء آخر هام جداً لاستكمال مقدرتنا الجسدية، وتلعب دوراً مدى الحياة في تحقيق سعادتنا. فهنالك الحس

الجنسي المتيقظ لشخص ما في مقتبل العمر والمفعم بحب الاستطلاع، والذي يلعب دوراً في تحديد من سنكون. وهنالك العاطفة التي نمنحها عندما نمارس الحب مع شخص نحبه. وهنالك قوة الجسد في كونه قادراً على الولادة. وكذلك هناك راحة أو عزاء في إمساك اليدين، الضم، العناق واللمس. فالحس الجنسي له دوره في كل مرحلة من مراحل الحياة.

الاتصال العاطفي

لكي نشعر بالاطمئنان فيما نحن نتشارك عاطفتنا وأحاسيسنا مع الآخر، فإننا نحتاج أيضاً إلى أن نوجد الأمان «سوف تحترم مشاعري» ونحتاج أن نثق «إنك لن تؤذيني». فعندما يجتمع الأمان، والثقة، والمشاركة معاً تكون هناك حميمية. أنا أسمي هذه الحميمية «الجماع العاطفي»، والاكتفاء الجنسي مرتبط مباشرة بنوعية الحميمية التي تسبق الاتصال الجسدي.

الاتصال الجسدي

الخطوة الأخرى لاحتضان قوتنا الجسدية تتمثل في اكتشاف الاتصال الجسدي (الحنان) والجماع. الأشخاص الأصحاء لا يتشاركون جوهر الأحاسيس (الجماع العاطفي) مع أي شخص. وكما ورد سابقاً فهم يريدون الأمان والثقة. ولأن الناس الأصحاء لا يتشاركون في أجسادهم مع أي شخص، لذلك فهم أيضاً يريدون الأمان والثقة إضافة إلى الصدق والاهتمام.

عندما يمارس الناس الجنس الجسدي بدون مشاعر أو عاطفة، فهم غالباً ما يقولون إنهم يشعرون بالفراغ والوحدة رغم أن عندهم الكثير من النشاط الجنسي. ذلك إن التعطش الذي يتطلعون إلى إطفائه لا يتوفر في المزيد من الجنس. بل إن الحميمية هي ما يتوقون إليه. فالحميمية هي أحاسيس متشاركة، وبدونها يمكن للجنس أن يصبح آلياً بشكل كلي ولا يحقق الاكتفاء.

الجنس الآلي

يحدث الجنس الآلي عندما تتم إثارة شخص ما فقط عبر محرض خارجي زائف أو في غياب المشاعر والعاطفة. وأكثر المحرضات الزائفة استخداماً هي العادة السرية المزمنة، كالأفلام الإباحية، العلاقات الغرامية، والعنف والمخاطرة ـ أي العيش بصورة انفعالية والحاجة إلى إثارة زائدة عن الحد في حياة المرء.

إن تنمية حياة جنسية سليمة تطرح تحدياً في مجتمع اليوم: فإحدى أكثر المشكلات الجنسية شيوعاً تلك التي يتحدث عنها الأزواج أمام مستشاري الزواج ألا وهي فقدان الرغبة. فهُم يبلغونهم بأنهم مشغولون جداً، أو متعبون جداً أو أنهم فقط غير مهتمين. وبعد فترة، يتوصلون إلى تسوية مريحة بحيث لا يعودون للتحدث عن الجنس أبداً، وفي ذلك خسارة لكلا الزوجين.

القواعد الجنسية والمعوقات

العلاقات والحميمية هي خيارات. فعندما يكون جهازنا الحسي متيقظاً ونكون قادرين على الإحساس تكون لدينا أداة تسمى «التركيز

المدّرَك بالحواس» وذلك يعني أننا، وفي أي وقت، نمتلك القوة للتركيز على أي جزء من جسدنا ولفت الانتباه إليه بل ونستطيع التركيز على البصر، والسمع، والشم، والتذوق واللمس. فإذا كنا نشعر بالأمان والثقة ونحمل شعوراً جيداً للشخص الذي نحن برفقته، وعندها تتوفر لدينا أيضاً القدرة للتركيز على أعضائنا التناسلية ونصبح مثارين جسدياً.

ليس من مسؤولية أحد أن يجعلنا نشعر بالإثارة. فإن كل شخص مسؤول عن إثارة نفسه أو نفسها باللجوء إلى «التركيز المدَرك بالحواس» ونستطيع أن نفعل ذلك بالنظر إلى عاطفتنا النامية شخصياً. فعندما نكون قد سمحنا لمشاعرنا الحقيقية بالظهور، فسوف نمتلئ بالإحساس (عاطفيون). وسنتمكن بعدها من اختبار الألفة العاطفية مع شريكنا. وهي ستجعل التحرك باتجاه الألفة الجسدية سهلاً ومرضياً. هذا يولد الذروة التي تدعى بالنشوة. وسنحصل على نشوة جسدية كاملة تشمل العاطفة والإحساس، وليس فقط نشوة في الأعضاء التناسلية التي تشمل الأجساد فقط.

> الحب يعبر عنه بالأفعال وليس بالأقوال.
> ـ كاتب غير معروف

إن الإحساس بالنشوة التامة يحصل في القلب والأعضاء التناسلية معاً. إنه ممتع ومرضٍ جداً.

لسوء الحظ ليس لدى كل فرد هذا النمط من الجنس الباعث على الشعور بالاكتفاء. لأن المعوقات الرئيسية أمام الجنس المفيد هي:

1. أحاسيس معالجة (كيميائية)

- نيكوتين.

- فرط كحول.
- مخدرات وأدوية

2. أحاسيس قديمـة

- تحرش جنسي في الطفولة.
- اغتصاب قديم.
- خيانة بواسطة علاقة غرامية.

3. أحاسيس معالجة (سلوكية)

- انغماس في العمل.
- تمارين مجهدة.
- انشغال، إرهاق زائد.

إن تجاهلنا لقوتنا الجسدية قد يؤدي إلى توتر شديد. وإن تنمية قوتنا الجسدية يمكنها أن تمنحنا راحة وإحساساً بالسعادة والفرح.

مطالعة مفيدة

عافية ذات مستوى عال، دونالد ب.اردیل، رودیل برس، 1977.
الانتباه للجسد، إصلاح العقل، جوان بوريسنكو، بانتام، 1987.
تشريح مرض ما، نورمان كوزنز، نورتون، 1979.
المشي من أجل الرشاقة، تيريز ايكونيان، منشورات هيومان كاينيتكس (علم دراسة أثر القوى في حركات الأجسام)، 1995.
السلام، والحب والشفاء، بيرني سيغل، وهاربر و راو، 1990.
الشيخوخة الجيدة، جورج فاليانت، ليتل براون وشركاه، 2004 .
الطعام الأمثل للصحة المثلى، اندروويل، طبيب، منشورات كويل، 2001.

مراجع مفيدة

هناك مرجعان رائعان لاكتشاف القدرات الشخصية للفرد؛ هما منتجع ميرافال للحياة المتوازنة في تسكون بولاية أريزونا. (www.miravallifeinbalance.com) ومنتجع الجبل الأحمر في سانت جورج بولاية يوتاه. (www.Redmountainspa.com) فهذان المنتجعان يختصان بمساعدة الناس على إيجاد توازن في حياتهم. وهما يوفران أنشطة ذهنية، وجسدية وروحية. أنا شخصياً أمضيت وقتاً طويلاً في كلا المنتجعين ولقد ساعداني على جعل حياتي متوازنة.

مولدات القوة الجسدية: واجب مدرسي

- **التزم بخطة تغذية جيدة.** ما هي التغييرات التي تستطيع أن تدخلها على طعامك اليومي والتي ستعود عليك بالفائدة؟.

____

____

____

____

- **ابدأ بالتحرك وإجراء التمارين الرياضية وفق أسس منتظمة فوراً.** ماالذي يتوجب عليك أن تغيره لكي تضمن أن تقوم بممارسة الرياضة إما لمدة نصف ساعة وإما لمدة ساعة كاملة كل يوم؟.

____

____

____

____

- **استمتع بالطبيعة الحسية.** خذ الوقت للاستماع إلى أغنية خاصة، اشتر وردة مميزة، ارتد ثياباً تشعرك بالسعادة. ما هي الوسيلة الأخرى التي يمكنك إيقاظ نشاطك الحسي بها؟.

____

____

____

____

- **استكشف** الطبيعة الجنسية. هل ترغب في أن تكون امرأة أم رجلاً؟ وهل تقيم علاقة ما أم أنك عازب؟ هل أنت مرتاح لتوجهك الجنسي، أجرِ تقويماً لوضعك الخاص، ثم اقرأ كتباً، تكلم مع الزوج أو الأصدقاء، انضم إلى جماعات وتحرك باتجاه ما تريده وتحتاجه. ما هي الأسئلة التي تطرحها على نفسك بشأن طبيعتك الجنسية؟.

____

____

____

____

ما هي الخطوة أو الخطوات التي تريد القيام بها؟.

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

____

____

____

____

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

____

____

____

____

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة الجسدية   الأسبوع ______

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

____

____

____

____

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسير أموري؟

____

____

____

____

ما هي أنماط نومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟.

____

____

____

____

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

____

____

____

____

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

____

____

____

____

____

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

7

القوة العقلية

طاقة العقل هي جوهر الحياة.

أرسطو

الطاقة الذهنية

> الحكمة هي الحاسة الغريزية لكيفية تطبيق المعلومة التي بحوزتك.
>
> ـ هارولد كوشنر

يشكل الدماغ مركز قيادة مذهل لقوتنا العقلية. إنه يتلقى ويوزع المعلومات، ويراكم المعرفة ويجعل حياتنا خصبة. إذ يمكننا التعويل على قوتنا العقلية لجعل الكثير من أمور حياتنا تسير بصورة آلية عبر تخزين ما تعلمناه ثم جعل تلك المعلومات متاحة لنا في كل الأوقات دون حاجتنا للتفكير فيها.

التفوق العقلي لا ينقطع أبداً

حالما نكون قد تعلمنا كيف نفعله، يستطيع معظمنا، وبصورة آلية، أن يأكل، ويتخلص من الفضلات، ويمشي، ويتكلم، ويغني، ويصفر، ويسعل، ويركب دراجة، ويقود سيارة، ويطارح الغرام، ويمارس كذلك حزمة من الأنشطة الأخرى بأقل جهد وأعلى إتقان.

> اتبع أحلامك ولاحقها بشجاعة، لأن ملاحقة هذه الأحلام هي التي تجعل الحياة جديرة بالعيش.
>
> ـ ليندا دو?باي مور

فنحن نستطيع أيضاً اكتساب وتحسين المهارات في أي وقت، وذلك بأن نتعلم المزيد وبأن ننمي طاقتنا الذهنية بشكل أكبر. نحن نستطيع افتراضاً، إضافة أية مهارة نريدها إلى سجلنا بدءاً بالتحدث بلغات أخرى، أو باستخدام أجهزة الكمبيوتر أو بوضع تصميم هندسي لأحد الجسور، إلى قيادة طائرة، أو تقديم تسهيلات إلى مجموعة ما، أو الترافع عن قضية في المحكمة أو إجراء عملية جراحية. فاللائحة لا نهاية لها بل ومثيرة لأن جميع الخيارات هي خياراتنا.

تحتوي طاقتنا الذهنية على ثلاث مكونات أساسية مجازية هي: المؤرخ، والحالم والواقعي. وكل واحد منهم لديه عمل محدد ومساهمة خاصة يقدمها من أجل خيرنا.

القوة العقلية: مؤشرات نفاد القوة.

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

ـــ لدي القليل أو لا هوايات أتمتع بها.

ـــ أنا غالباً ما أقرأ كتباً ومجلات لها علاقة بالعمل.

ـــ لقد مرَّ وقت طويل منذ أن طورت مهارة جديدة.

ـــ أميل إلى تجنب الجهود غير المنتجة (أوهام وأحلام).

ـــ أعمل أكثر من أربعين ساعة أسبوعياً.

ـــ أجد معظم كفايتي في العمل.

ـــ أنا نادراً ما أقتصد في المال من أجل أشياء تكلف غالياً (سيارات، إجازات، مسكن، إلى آخره...).

ـــ أنا أدفع أكثر مما أريد لأنني أدفع فوائد دوماً.

ـــ أنا غالباً ما أدفع أقصى ما أستطيع وأنتقي أشياء رديئة.

ـــ أنا أخشى أن أتبع عواطفي وأحلامي.

ـــ أنا أواجه مشكلة في تفحص جميع أوجه قرار ما إذا لم يلائم أفكاري المسبقة أو خططي.

ـــ يصعب عليّ أن أكون منفتحاً على أفكار وطرق جديدة لتسيير الأمور.

ـــ أجد صعوبة في طلب المساعدة.

المـؤرخ

هذا الجزء من دماغنا يلتقط، ويشكل ويحتفظ بذاكراتنا كلها. إنه الجزء الذي يجعلنا قادرين على السير، والكلام، وتناول الطعام بدون التفكير فيه. إنه يسجل ما نتعلمه ويسمح لنا باستعادة تلك المعرفة دون جهد تقريباً. فالمهارات الجسدية والمعرفة الفكرية هي ملكنا ومن حقنا الاحتفاظ بها.

> البيت هو قلب الحياة. البيت هو حيث نشعر بالراحة، حيث ننتمي، حيث نستطيع بناء محيط يعكس أذواقنا ومسراتنا. إن بناء بيت هو شكل من أشكال الإبداع، متاح للجميع.
>
> ـ تيرينس كونران

المؤرخ أيضاً، يخزن ذكريات عاطفية. فمن السهل تذكر الأوقات الحلوة التي أمضيناها ـ مثل بهجة أعياد الميلاد، وسعادة حفلات التخرج، ومرح الإجازات ورعشة الوقوع في الحب. المؤرخ يُخّزن جميع ذكرياتنا الخاصة. وهو يُخّزن كذلك ذكريات مؤلمة، وخسائر تعرضنا لها، مشاريع فاشلة، وأذى ربما يكون قد أصابنا. إن للذاكرة عملاً رائعاً. يمكننا الاحتفاء بالذكريات الجميلة كما أننا نملك خيارات لمعالجة المؤلم منها.

من الضروري أن نبقي على بنوك ذاكرتنا نظيفة وحاضرة. فهي مرجع رائع ومستودع لمعلومات مفيدة ولحظات سعيدة. ومع ذلك فإن علينا أن نتذكر أنه رغم إمكانية زيارة بنوك ذاكرتنا، إلا أننا لا نرغب بالعيش هناك أحياناً.

> الخيال أكثر أهمية من المعرفة.
>
> ـ ألبرت اينشتاين

فالناس يصبحون أسرى الماضي في بعض الأوقات؛ مما يثبط النمو في الناحيتين الأخريين للحياة العقلية.

المؤرخ يستطيع أن ينمو بحضور أحد الدروس، وتعلم العزف على البيانو أو على آلة العزف الموسيقية، أو بالذهاب إلى مدرسة لتعلم الطبخ، أو بأخذ دروس في رياضة الغولف أو بقراءة كتاب جديد. هو أو هي قد يحتفظ بسجلات من القصاصات، أو يوثق شجرة العائلة، أو يلتقط صوراً أو يعد لاجتماعات لمّ شمل العائلة أو أصدقاء الدراسة. المؤرخون لديهم ارتباط خاص بالماضي، ويستمتعون بقضاء الوقت في إعادة بنائه.

في حال كانت هناك أحزان في الماضي، فإن المؤرخ قد يفيده القيام ببعض العلاج العائلي. هناك كتاب رائع وحلقة دراسية في متناول اليد لمساعدة المؤرخين على استعادة الذكريات القديمة للطفولة، الطلاق، الاستغلال، الخسائر، وبعدها يمكنهم التعافي ومواصلة الطريق. الكتاب والحلقة الدراسية كلاهما يحمل عنوان «إعادة بناء العائلة» وهما متوفران من قبل اونسايت وورك شوبس على موقع www.onsiteworkshops.com.

الحالم

الحلم، التخيل، العيش في الأوهام والاختراع كلها ضرورية لتكون إنساناً شاملاً. فلو لم يكن لدينا حالمون، لما كان عندنا كهرباء، أو هواتف، أو أجهزة خلوي أو كمبيوتر ولا كانت لدينا اكتشافات علمية أو صناعة ترفيهية. إن مزيج الروح، والقلب، والقدرة العقلية للخيال، هو الذي يمدنا بمعظم المخترعات والتحسينات في حياتنا.

لا شيء يحدث ما لم يكن حلماً أولاً.
- كارل ساندبيرغ

الحـالمون يسـتطيـعـون أن ينمـوا بواسطة وضع خطط، وبالقـيـام برحلات بتجربة مغامرات جديدة. كما يمكنهم تأليف كتب، وتجديد ديكور بيوتهم وارتياد دور السينما والمسرح.

الحـالمون يمكنهم السيـر في الغـابات، والتـمـدد على الشـاطئ، ومراقبة العصافير والعمل في الحديقة ومعرفة ما يفكرون به في لحظات التـأمل تلك. الحـالمون يسـتطيـعـون أن يتـأملوا وأن يتـركـوا أذهانهم لتهيم. إن قوتهم العقلية ملزمة بتوجيه رسائل إليهم، والكثير من هذه الرسائل قد تكون موحى بها.

الواقعـي

افعل ماتحبه، فسيتبعه المال.

ـ مارشا سانيتار

الواقعي يعيش في الحاضر. الواقعي يعرف أننا يجب أن نحصل على طعام، ومأوى، وثياب، وتعليم وتنقلات. ولكي نحصل على تلك الأشياء يجب علينا أن نحصل على مال كاف لشرائها. الواقـعي يعـرف أيضاً أن مـتابعـة الأحـلام والاهتـمـامـات يتطلب مـالاً ووقتاً. ومن الواضح أنه لكي يكون لدينا الوقت لنفعل أشياء، فإننا نحتاج لكسب المال فيما تبقى من الوقت.

الواقعي يعرف أن تجميع الثروة والأمـان المادي الناتج عنها يعطينا بالتأكيد الوقت والحرية لامتلاك المزيد من الخيارات في الحياة.

الواقـعيـون منا يشغلون وظائف، ويوفـرون المال، ويعـرفون كـيـفـيـة استثمار وتوليد الدخل السلبي. والعواطف غالباً ما تكون مرتبطة بهذه المسائل المالية. فمال كثيـر جداً أو مال قليل جداً قد يشكل مصدراً كبيراً لصراع ذاتي وعذاب. ومن مهم أن يكون عندنا تفهم لطبيعتنا المادية لنعرف كيف نقرر أن نحيا.

> العبقرية هي تلك الطاقة التي تجمع، تضم، تضخم وتضخ الحيوية.
>
> ـ صامويل جونسون

الواقعيون يمكنهم أن ينموا بواسطة وضع لوائح، وتخطيط لمشاريع استثمارية، ودراسة الفرص لتأسيس أمان مالي. هم يستطيعون التوجه إلى العمل كل يوم والقيام بمسؤولياتهم كذلك ينظمون مواعيد مع الأطباء وأطباء الأسنان، ويدفعون الضرائب ويشترون حاجاتهم من البقالية، ويأخذون السيارة لإجراء عملية الصيانة، ويسددون الفواتير. إن أحداث الحياة تحصل بشكل سريع جداً إلى درجة أنه إذا ما كنا منشغلين مسبقاً بالماضي مثل المؤرخ، أو أننا نتخيل المستقبل، مثل الحالم، فإننا قد نفوت علينا فرص ومسؤوليات الحاضر. أما الواقعي فهو يهتم بذلك كله.

تكامل المؤرخ والحالم والواقعي

> افعل ما يثير فضولك، اكتشف ما يثير اهتمامك، أقم وزناً للغموض وليس للسيطرة.
>
> -جولي كاميرون

عندما نضع جميع مكونات القوة العقلية معاً فمن الواضح أن هذه القوة هي جزء ضخم وهام منا. وهي تستحق أن يتم تطويرها باستمرار. فالذهن أيضاً يستحق أن يرتاح لفترة ست إلى ثماني ساعات على الأقل يومياً. والقوة العقلية بحاجة إلى كل من الاسترخاء والنوم لأنها عندما تكون فعالة، فإنها تستهلك قدراً كبيراً من الطاقة والكثير من تلك الطاقة يتطلب عناية فائقة. فعندما يقود أحدهم طائرة، أو يرعى الأولاد، أو يجري عملية جراحية، أو يقود سيارة أو يتخذ قرارات هامة، فإنك ترغب أن تكون القوى العقلية لذلك الشخص قاطعة ومتيقظة، وليست خاملة.

إذا ما أهملنا أي جزء من قوتنا العقلية، فإننا نجازف ببقائنا متخلفين في عالم دائم التغيير. مثلاً إذا ما أصبحنا مؤرخين محدودين، فإننا نجازف بأن نصبح مملين وسلبيين، وأن ننمي فقط الجزء الخاص بالذاكرة من قوانا العقلية. وبعدها قد نقع أسرى الماضي، وغير قادرين على اختبار الاحتمالات التي يقدمها لنا هذا العالم الواسع. وإذا ما طورنا فقط الأفكار الموجهة للشخص الحالم والأجزاء التقنية من قوتنا العقلية، فلربما نصبح منغلقين على أنفسنا وغير اجتماعيين. وإذا ما سمحنا للجزء الواقعي من دماغنا بأن يسيطر، فقد تصبح سماتنا متجهمة ولا يكون حضورنا مسلياً بما فيه الكفاية. إذن نحن نحتاج إلى استخدام جميع مكونات قوتنا العقلية في جميع الأوقات.

الرسم هو مجرد طريقة أخرى للاحتفاظ بدفتر مذكرات.

ـ بابلو بيكاسو

مطالعة مفيدة

أن تصبح كاتباً، دوروثيا بريند، جيريمي ب. تارتشر، 1981.

أعـمى المال، واعي المال، مـارك بـريان وجـولـي كـامـيـرون دار بالانتـاين للكتاب، 1992 .

رغبة قلبك، سوني تشوكيت، راندوم هاوس، 1997.

إن لم يكن الآن، فمتى؟!، ستيفاني مارستون، دار وورنر للكتاب، 2001.

مولدات القوة العقلية: واجب مدرسي

من أجل المؤرخ الذي في داخلك:

- **اقرأ** كتاباً وتعلم شيئاً جديداً. ما هو الأمر الذي يشغلك هذا الأسبوع؟

- **انضم** إلى صف دراسي. ادرس لغة جديدة، أو الطبخ، أو السفر، أو أرشيف القصاصات والصور، أو وظيفة الأهل، أو الرقص، وأشياء أخرى. افعل شيئاً مسلياً بحق ومختلفاً. ماذا تريد أن تفعل؟ ما هي الخطة التي وضعتها لذلك ومتى ستبدأ؟

- **قم** بزيارة صديق أو قريب وشاركه في مراجعة الصور والذكريات. أو احضر اجتماع لمّ الشمل المدرسي أو العائلي. ماذا تحب أن تفعل، كيف تخطط للأمر ومتى ستفعله؟.

____

____

____

____

- **تخلص** من ذكرى مؤلمة. إن كانت هناك ذكرى لا تنفعك بشيء بعد الآن، اصرفها من ذهنك. ما هي الذكرى التي ترغب في نسيانها؟.

____

____

____

____

من أجل الحالم الذي بداخلك:

- **استطلع** إمكانية جعل حلم يصبح حقيقية. ما هو حلمك؟.

____

____

____

____

____

- **خطط** للقيام برحلة واحدة (طويلة أو قصيرة) على الأقل كل عام. ما هي الرحلة التي تريد التخطيط لها في الحال؟.

- **اختر** فيلماً سينمائياً يوقظ بعض العاطفة بداخلك، واعتزم مشاهدته. ما هو الفيلم الذي ستختاره؟.

من أجل الواقعي الذي بداخلك:

- **ادفع** الفواتير ونظم حياتك المالية. ما هي المشاريع التي تحتاج إلى متابعتها هذا الأسبوع؟.

- **استثمر** بعض المال (مبلغاً كبيراً أو ضئيلاً) اشتر مثلاً سهماً في البورصة أو عدة أسهم. أو استثمر في صندوق مشترك؛ المهم أن تبدأ الآن. ما هي برامجك وخططك الاستثمارية لهذا الأسبوع وكيف ستنجزها؟.

____

____

____

____

- **تدرّب** على العناية بنفسك (مثلاً مراجعة طبيبك أو طبيب الأسنان، القيام بأعمال إصلاح سيارة، إلى آخره). ما هي المواعيد التي ستحددها و/أو ستفي بها هذا الأسبوع؟.

____

____

____

____

- **ابدأ** مشروعاً وأتممه. ما هو المشروع الذي تود أن تبدأه، وما هي الخطوة أو الخطوات التي ستتخذها هذا الأسبوع باتجاه تنفيذه؟

____

____

____

____

- ابق على اطلاع، وعلى اتصال، وكن معنياً (بالشؤون المحلية، والوطنية، والعالمية). أعر انتباهك إلى بعض البرامج الإخبارية التثقيفية، والصحف والمجلات الدورية. كيف ستفعل ذلك هذا الأسبوع؟.

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيـال في إيجـاد بدائل لمسـائل أزعـجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

____

____

____

____

الاستمتاع بهوايات مرضية:

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

الاستمتاع بهوايات مرضية:

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

____

____

____

____

____

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

____

____

____

____

____

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

____

____

____

____

____

خطوتي التالية هي:

____

____

____

____

الاستمتاع بهوايات مرضية:

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

الاستمتاع بهوايات مرضية:

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

______

______

______

______

______

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

______

______

______

______

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

______

______

______

______

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيـال في إيجـاد بدائل لمسـائل أزعـجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

الاستمتاع بهوايات مرضية:

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

____

____

____

____

الاستمتاع بهوايات مرضية:

____

____

____

____

____

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ـــــ

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفـتح على أفكار جديدة وعلى التـغـيـيـر. الأمـر الوحيـد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مـستعد للمتـابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيـال في إيجـاد بدائل لمسـائل أزعـجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

الاستمتاع بهوايات مرضية:

سجل يوميات القوة العقليـة الأسبوع ______

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

____

____

____

____

____

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أرغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

____

____

____

____

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

____

____

____

____

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي. أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

خططاً لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

خطوتي التالية هي:

الاستمتاع بهوايات مرضية:

كلمة أخيـــرة

يقظة الروح

قـد يبـدو من الأسـهل والأقل خطورة أن نـتـشـبث بنمـاذج مـألـوفـة وعـادات واهتمـامـات قـديمة، ولكن وبدون إحـداث تغيير، ستكون هناك بالفعل مجـازفة أكبـر تتمـثل في أنك سـتفوت على نفسك الفـرصـة لتصبح الشـخص الذي تمتلك أنت القوة لتكونه. هناك دائماً إمكانيات لحياة جديدة، وخيارات جديدة وروح متحمسة تحت السطح تماماً.

عندما يشحذ كل منا قواه ويعيد تفعيل قدرته على اختبار الحياة، فإننا بذلك نتخذ مكاننا إلى جانب أصحاب العزم الآخرين الذين كانوا قد أعادوا إيقاظ روحهم. كل روح متيقظة تشبه نغمة موسيقية متميزة وفريدة ذات صوت واضح جميل. هذه النغمات تشكل معاً موسيقى آسرة تؤديها فرقة كورال تلهم جميع من يمكنه سماعها.

أصـحـاب العـزم يشـعـون بـالأمل والدفء والفـرح والمودة تجـاه الآخـرين، ولديهم القوة لملء الفـراغ، وإرشـاد حـالات الضـيـاع، وتبـديد الأنانيـة التي تفرق بين الناس. وهم يستعيضـون عن الفراغ الروحي بحياة حافلة بالمعاني والرضا.

كل واحد منا يمكنه أن يصبح إنساناً ذا عزم، فقط في حال أيقظنا القوة التي ولدنا بها و مارسناها.

كتب أخرى بقلم شارون ويغشايدر ـ كروز

- **تعلم أن تحب ذاتك**
- **انتقاء الخيارات**
- **الحياة بعد الطلاق**
- **الثنائية**
- **حديث فتيات**
- **الرقص مع القدر**
- **فهم الاتكالية المشتركة**
- **فرصة أخرى: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول**
- **دور الجد والجدة**

لمزيد من المعلومات عن الكتب، والحلقات الدراسية والتدريب اتصل

بـ www.sharonwcruse.com



9789960542560